

UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
“ MANUEL PITI FAJARDO ”
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA PINAR DEL RÍO

TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN
ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD



Título: Plan de actividades físico- recreativas para ocupar el tiempo libre en el adulto mayor (65-70años) de la circunscripción #130 del Consejo Popular Hermanos Barcón del Municipio de Pinar del Río.

Autor: Lic. Giana Cristina Callava Padrón.

Tutora: Dr. C Mercedes Miló Dubé.

“Año 53 de la Revolución”

2011

DEDICATORIA

- **A MIS HIJOS:** Amanda y Jose Carlos que son la razón de mí ser y el motor impulsor de mis sueños.
- **A MIS PADRES:** Gisela y Carlos que con su amor, cariño, ejemplo y su constante apoyo han sabido guiarme a la mujer de hoy.
- **A MIS ABUELOS:** Que se que se hubieran sentido tan contentos de ver a esta niña tan crecida.
- **A MIS SOBRINAS:** Para que de una manera u otra les sirva de ejemplo.
- **A MI HERMANO Y CUÑADA:** Por su apoyo incondicional.

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo toca a su fin y llega la hora de un recuento necesario, de mostrar mi gratitud a todos los que han dado su ayuda y apoyo en la consecución de esta investigación de Maestría.

Mi primer agradecimiento para todos los profesores de la FCF Nancy Uranga Romagoza y muy en especial a la Dr.Sc. Mercedes Miló Dubé, tutora de esta investigación, también a la Ms Marilín Paz oponente de dicho trabajo que ambas han sabido guiar todos mis pasos y canalizar mis inquietudes: quedaran siempre en mi recuerdo.

Quedan en el tintero el nombre de mis amigas y compañeros de trabajo que han contribuido desinteresadamente en la realización de este sueño.

Finalmente agradezco de corazón a Gisela y Carlos, mis padres que hoy lejos de mí, no tienen el gusto de verme en la exposición, de este su sueño que hoy se hace realidad.

A TODOS, MUCHAS GRACIAS.

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo proponer un plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre, la satisfacción sana y alegre de los habitantes de la circunscripción #130 del Consejo Popular Hermanos Barcón del Municipio Pinar del Río, comprendidos entre la edad de 65-70 años.

Dicho trabajo se inicio desde del año 2008 con el propósito de llevar a vías de hecho un grupo de actividades que incrementen la satisfacción recreativa de los habitantes garantizando la buena y mejor ocupación de tiempo libre a través de un plan de actividades físico-recreativas disímiles. El estudio comenzó con la observación de varias actividades en el mes de septiembre del 2008 posteriormente realizamos unas encuestas para conocer el estado de satisfacción recreativas de los vecinos de la circunscripción #130 de la referida comunidad y las ofertas recreativas existentes que se les brindaban, las que evidenciaban que eran limitadas, por lo que nos dimos la tarea de confeccionar un plan de actividades físico-recreativas que respondan a los gustos y preferencias de los habitantes así como a otros objetivos sociales en específicos. Para el desarrollo de esta investigación utilizamos una serie de métodos empíricos, teóricos, estadísticos, y de intervención comunitaria.

La propuesta de este plan además de servir como mediador en el trabajo realizado por el personal que labora en la comunidad, propicia estilos de vida saludables, capaces de manifestar en todos los aspectos un mejoramiento de la calidad de vida y provocando cambios en los hábitos, cultura e ideología de las masas atendiendo a sus gustos y preferencias.

ÍNDICE

Introducción.....	1
<u>CAPÍTULO I. Fundamentación teórica de antecedentes sobre la ocupación del tiempo libre.....</u>	11
1.1 Tiempo libre.....	11
1.1.2 Actividades recreativas.....	18
1.2 Características del Adulto mayor.....	19
1.3 Ventajas y recomendaciones de las actividades físico-recreativas para el adulto mayor.....	26
1.4 Comunidad, características y particularidades.....	29
1.5 Plan, argumentos para su organización.....	31
Conclusiones parciales.....	36
<u>CAPÍTULO II. Análisis de los resultados.....</u>	37
2.1 Características de la comunidad.....	37
2.1.2 Resultados de la observación.....	39
2.1.3 Resultados del estudio del presupuesto de tiempo y tiempo libre.....	42
2.1.4 Resultados de la encuesta.....	43
Conclusiones parciales.....	47
<u>CAPÍTULO III. Plan de actividades físico- recreativas.....</u>	48
3.1 Fundamentación de la propuesta.....	48
3.1.2 Plan de actividades físico recreativas Por una vejez feliz.....	50
3.1.3 Descripción de las actividades.....	52
3.1.4 Planificación.....	60
3.1.5 Valoración de la propuesta.....	61
Conclusiones.....	63
Recomendaciones.....	64
Bibliografía.....	65
Anexos	

INTRODUCCIÓN

Las nuevas transformaciones que se producen en el país en la dimensión económica, política y social son de gran importancia para la sociedad, de estas transformaciones no queda exenta la práctica del deporte y la recreación. En tal sentido el deporte dejó de constituir un medio de vida y perdió su condición clasista y discriminatoria, para convertirse en derecho del pueblo.

Para hacer realidad esta consigna, se crea en 1961 el “Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación” (INDER), cuya misión desde sus inicios ha sido la de dirigir, coordinar y masificar estas actividades, propagándolas en todas las direcciones, llegando hasta los lugares más recónditos del país y estimulando su práctica como un medio para una vida sana, lo que constituye hoy más que nunca una exigencia para nuestra sociedad, en aras de lograr una población saludable física, multilateral y armónicamente desarrollada. (INDER Ley 59)

En tal sentido nuestro país ha dedicado grandes esfuerzos en la construcción de Escuelas de Profesores de Educación Física, para formar profesionales altamente calificados capaces de abarcar todos los programas e irradiar en todas las esferas, unidos a los CVD y activistas. (INDER 2000-2003)

Posteriormente, con la creación de combinados deportivos y con la creación un año después de escuelas comunitarias, en todos los consejos populares, ha posibilitado la interacción directa con las distintas comunidades, llevando así todos los programas de la cultura física, recreación y deportes, lo que ha permitido incorporar a los miembros de las comunidades, según sus necesidades, gustos y preferencias, a la práctica de estas actividades, unidos al sector de la salud, la cultura y organizaciones políticas y de masas. (INDER 2000-2003)

En el contexto de la “Batalla de Ideas” que lleva a cabo nuestro país, la práctica del deporte, la cultura física y la recreación tiene a nuestro juicio un importante rol que cumplir, debiendo asumir entre otras tareas, las de propiciar las condiciones y facilidades para la utilización por parte de la población, de su tiempo libre, de forma sana, contribuyendo a elevar su calidad y estilo de vida. (CITMA1996)

En nuestros días, a pesar de las posibilidades que nos da el sistema, encontramos personas que piensan que la tercera edad solo es el final de la vida y que en este

tiempo estamos incapacitados para enfrentar cualquier actividad incluyendo las actividades físico-recreativas, ignorando los beneficios que estas tienen para el organismo humano en cualquier etapa de la vida.

Nuestro país a pesar de las limitaciones, hace grandes esfuerzos por elevar la calidad de vida de su población, priorizando el adulto mayor, lo que ha hecho posible que la esperanza de vida sea de 75 años.

En nuestros tiempos es una necesidad rescatar iniciativas y buscar diversas soluciones a las dificultades de diverso tipo en cada localidad, en cada Consejo Popular con la participación activa de todos sus miembros, es algo que hoy preocupa y ocupa a organismos e instituciones nacionales e internacionales.

En Cuba la búsqueda de soluciones a los problemas con la participación social de la comunidad no es cosa nueva ni importada, es algo que se ha ido perdiendo y se necesita recuperar. Analizar la participación de nuestro pueblo en el desarrollo de pequeños micro proyectos locales, corrobora el impulso y el respaldo por parte del gobierno a estas nuevas formas de trabajo en la comunidad, el reconocimiento expreso de su importancia ya que es considerada la comunidad como el espacio estratégico más importante para el desarrollo del país, de esta forma han surgido diversos proyectos comunitarios, los cuales han tenido como objetivo la satisfacción de las necesidades de subsistencia, pero debido a la difícil situación económica que atraviesa el país, se han acumulado necesidades para las cuales no hay respuesta de inmediato, que agobian a la población y exigen de movilización para su solución. Pero son pocos los proyectos analizados que se refieren a la satisfacción de necesidades de carácter espiritual, que tiene la comunidad y que de hecho estamos en mejores condiciones de satisfacer de forma inmediata, como son la satisfacción de necesidades de creación, de recreación, de afecto, de participación, de entretenimiento, de protección y de identidad.

La creación de espacios recreativos en la comunidad es una vía de tener a la población en su tiempo libre realizando una serie de actividades, tanto desde el punto de vista recreativo como físico, en aras de lograr una comunidad saludable; las actividades físicas y recreativas desde su creación han sido un instrumentos en el cual los promotores de la comunidad se han basado, por lo que creemos que estos

proyectos no es cosa de estos tiempos , sino que dadas las circunstancias por las cuales atraviesa el país se fue perdiendo un poco la realización de esas actividades, en estos momentos es importante el rescate de todas estas tradiciones. Desde la década de los 90 se fue perdiendo el hábito de la realización de las actividades físico-recreativas, los niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores, siendo todos afectados, pero siendo los últimos los más afectados, disminuyó la actividad física-recreativa; para mejorar esta situación se implementó un plan de prevención, priorizando a los sectores poblacionales más vulnerables, creándose a nivel de barrio los Consejos Populares en (1992).

No obstante a la modificación e implementación de diferentes planes para mejorar la actividad física recreativa y que esta sea aprovechada efectivamente el tiempo libre existente, deficiencias en el aprovechamiento y realización de los planes.

La planificación de estas actividades dependerá en gran medida de aspectos importantes para la misma como son: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como toda la cultura para la realización de dichas actividades. (1977 Ramón Moreira)

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población y en el criterio de la recreación como necesidad y derecho del pueblo, nos motivó a investigar sobre el tema, tomando como referencia a las personas de la tercera edad (65-70 años) de la circunscripción # 130 del Consejo Popular Hermanos Barcón del Municipio de Pinar del Río, para poner en práctica en la comunidad, nos basamos en el concepto según Rappaport 1980.

Las actividades físico-recreativas de esta localidad específica, que tiene una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes, con el propósito de formar un grupo social que interactúen mutuamente, de modo que cada persona influya en todas las demás y son influida por ellas (Shaw1980.)

La problemática planteada es abordada con el mejor interés y por las inquietudes planteadas y experiencias propias de la convivencia en el lugar donde se percibía la realidad social y la situación existente en relación al empleo del tiempo libre y la realización de las actividades físico-recreativas.

Al hacer un análisis del estudio de presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades a la muestra seleccionada (26 adultos mayores), se puede observar los tiempos que como promedio dedican estas personas, los días entre semana, a cada una de las actividades globales o principales; estas personas están desvinculadas del estudio y el trabajo (0:00), se puede apreciar que los mayores tiempos promedios los dedican a las necesidades biofisiológicas (10:25) y las tareas domésticas (3:25), disponiendo de una cantidad considerable de tiempo libre (9 horas 38 minutos), el cual es propicio para la organización y oferta de diversas actividades recreativas, que además de contribuir con su satisfacción, lo saquen de la cotidianidad de su vida diaria, ligada de una forma u otra al hogar.

A través de la observación y la encuesta, conocimos las dificultades con la planificación deportiva recreativa de la comunidad y en específico de las personas de la Tercera Edad(65 -70 años), verificamos que la participación de estos en las actividades son limitadas, esta situación se constató también al conversar con directivos de la escuela comunitaria , promotores y activistas deportivos recreativos, todos ellos cumplen sus funciones, no obstante se han producido algunas irregularidades como por ejemplo: el uso irracional del tiempo libre entre las cuales sobresalen:

- Alto índice de jubilados y de amas de casa.
- Proliferación de las actividades delictivas.
- Insuficiente participación y movilización de la comunidad para la solución de las problemáticas existentes
- Falta de opciones recreativas, deportivas y culturales para la comunidad.

Los diferentes factores de la comunidad y las personas adultas fueron tomados como informantes claves de la investigación, además se aplicaron otros instrumentos de diagnóstico como el presupuesto de tiempo esto nos facilitó conocer el estado actual de nuestra comunidad.

Teniendo en cuenta los elementos anteriores es que nos podemos formular el problema de la investigación en los siguientes términos

Problema:

¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (65- 70 años) de la circunscripción #130 del Consejo Popular Hermanos Barcón del municipio Pinar del Río?

Objeto de estudio.

El proceso de la recreación comunitaria

Campo de Acción.

Ocupación del tiempo libre del adulto mayor.

Nos planteamos como **Objetivo** en nuestra investigación.

Proponer un plan de actividades físico-recreativas, para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (65-70 años) de la circunscripción #130 del Consejo Popular Hermanos Barcón del municipio Pinar del Río.

Preguntas científicas.

- 1-¿Cuáles son los antecedentes teóricos y metodológicos que existen sobre la ocupación del tiempo libre y las actividades físico-recreativas?
- 2 ¿Cuál es el estado actual de la ocupación del tiempo libre y las preferencias recreativas del adulto mayor (65-70 años) de la circunscripción #130 del Consejo Popular Hermanos Barcón del municipio Pinar del Río?
- 3-¿Elaborar un plan de actividades físico-recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (65-70 años) de la circunscripción #130 del Consejo Popular Hermanos Barcón del municipio Pinar del Río?
- 4-¿Cómo valorar la efectividad de la aplicación de un plan de actividades físico-recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (65-70 años) de la circunscripción #130 del Consejo Popular Hermanos Barcón del municipio Pinar del Río?

Tareas científicas.

- 1- Análisis de los fundamentos teóricos metodológicos acerca de la ocupación del tiempo libre y las actividades físico-recreativas.

2-Diagnóstico del estado actual de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (65-70 años) de la circunscripción #130 del Consejo Popular Hermanos Barcón del municipio Pinar del Río.

3-Elaboración de un plan de actividades físico-recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (65-70 años) de la circunscripción #130 del Consejo Popular Hermanos Barcón del municipio Pinar del Río.

4-Valoración de la efectividad de la aplicación de un plan de actividades físico-recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (65-70 años) de la circunscripción #130 del Consejo Popular Hermanos Barcón del municipio Pinar del Río.

Metodología.

En todas las etapas de la investigación fueron empleados diferentes métodos investigativos, pero esta rectorada por el método materialista dialéctico, también se destacan por su importancia los métodos teóricos, empíricos, estadísticos matemáticos y los métodos de intervención comunitaria. Estos nos permitieron la constatación del problema y facilitaron la realización de la propuesta del plan de actividades físico-recreativas para dar solución a la problemática existente en un grupo de adolescentes de la comunidad.

El método materialista dialéctico fue el método rector que guió la investigación, fue empleado en el análisis de diferentes literaturas especializadas viendo los cambios y transformaciones ocurridas en ella. A partir de ahí se derivan los demás métodos de nuestra investigación.

Métodos Teóricos.

Posibilitaron a partir de los resultados obtenidos, sistematizarlos, analizarlos, explicarlos, descubrir qué tienen en común, para llegar a conclusiones confiables que permitan resolver el problema. Se utilizaron para la construcción de las teorías, elaboración de las premisas metodológicas y en la construcción de las preguntas científicas.

El método **Histórico Lógico**: permitió realizar un estudio bibliográfico sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la recreación comunitaria en diferentes etapas, analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y los programas de recreación existentes, de incidencia positiva en la conformación del conjunto de actividades físico-recreativas.

El método **Análisis Síntesis**: Permitió hacer un estudio detallado del problema de investigación y analizar los contenidos a partir de la valoración de los datos recogidos, lo que permitió concretar los elementos de los enfoques necesarios para la conformación del plan de actividades recreativas a ofertar.

El método **Inductivo-Deductivo**: fue utilizado para elaborar el objetivo en función de proponer un conjunto de actividades físico recreativo para la ocupación del tiempo de los adultos mayores (65-70 años).

Métodos Empíricos.

Se utilizan para descubrir y acumular un conjunto de hechos y datos como base para dar respuesta a las preguntas científicas de la investigación, pero no son suficientes para profundizar en las relaciones esenciales que se dan en los procesos pedagógicos.

Observación: se realizó en el mes de septiembre de 2008 observándose actividades recreativas ofertadas y organizadas por los factores implicados en la recreación en el área objeto de estudio, con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de los mismos, tales como idoneidad del lugar, participación y calidad.

Entrevistas: se realizó al comienzo de la investigación a las 10 personas implicadas directamente en la organización y desarrollo de las actividades recreativas en la localidad, con el propósito de conocer una serie de aspectos relacionados con la planificación, variedad y frecuencia de las ofertas recreativas que se venían brindando hasta el momento.

Encuesta: se aplica una encuesta a una muestra de 26 adultos mayores ,9 hombres y 14 mujeres de la circunscripción #130, con el objetivo de conocer criterios en cuanto a las ofertas recreativas que se vienen desarrollando: lugar, participantes, frecuencia y satisfacción así como las preferencias entre otros aspectos.

Métodos intervención comunitaria (social).

Permitieron complementar la información necesaria para la constatación del problema existente en la comunidad, así como la confección e implementación de la nueva propuesta.

Método de intervención acción participativa: se aplica a diferentes factores y adultos mayores con el objetivo de recoger información y motivarlos hacia la práctica de actividades físico-recreativas, con el fin de transformar la realidad social.

Informantes claves: facilitó la información con la delegada de la circunscripción, que vive en esta zona, la secretaria de la delegación de la FMC, presidente del CDR, del núcleo zonal, presidente del consejo popular, el médico y enfermera de la familia, subdirector de cultura física, y director de la escuela comunitaria que atiende el consejo popular, que son personas que cuentan con amplio conocimiento acerca del medio y problema sobre el que se va a realizar el estudio.

Estudio de Presupuesto Tiempo: para efectuar el análisis del Tiempo libre de la muestra seleccionada (26 adulto mayores), el que incluyó el conocimiento del tiempo empleado en cada una de las actividades globales o principales realizadas en un día natural (24 h), la magnitud de tiempo libre disponible, así como las principales actividades realizadas en este tiempo. Para ello se utilizó como instrumento, el Auto Registro de Actividades.

Métodos Estadísticos Matemático.

Intervienen en la determinación de la muestra a estudiar y en el procesamiento de la información recopilada, facilitando las generalizaciones e interpretaciones que deben hacerse a partir de los datos.

Estadística-Descriptiva:

Para la tabulación y análisis de los datos obtenidos se utilizó la estadística descriptiva, empleándose el cálculo porcentual, reflejado en las tablas y gráficos confeccionados al efecto.

Estadística diferencial:

La cual se utilizó para comparar los datos iniciales y finales obtenidos en las observaciones y entrevistas realizadas.

Aporte Teórico: consiste en la fundamentación de los principales fundamentos teóricos de la eficaz utilización de un plan de actividades físico-recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (65-70 años) en la circunscripción #130 en el Consejo Popular Hermanos Barcón del municipio Pinar del Río, además a través del mismo se fortalecen los hábitos y las relaciones entre los habitantes de las comunidades.

Aporte Práctico: la propuesta de un plan de actividades físico-recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (65-70 años) en el Consejo Popular Hermanos Barcón del municipio Pinar del Río.

Socialización.

Este trabajo se presentó en:

- La XV Jornada Provincial de Medicina Familiar Julio 2009.Facultad de Ciencias Medicas Ernesto Guevara de la Serna. Pinar del Río.
- La Jornada Científica de la EPEF Comandante Manuel Fajardo Julio 2010

Población y Muestra.

El núcleo de nuestra investigación lo constituyó la circunscripción #130 del Consejo Popular Hermanos Barcón, la cuál cuenta con una población de 26 adultos mayores 65-70 años, se trabajó con toda la población representando un 100%; siendo el método utilizado el aleatorio simple probalístico.

Definición de términos.

Durante el desarrollo de este trabajo se han utilizado términos que pueden dificultar la consulta de los intereses en el presente trabajo, por tal razón fundamentamos los más representativos.

Ocupación de tiempo libre: es la utilización del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico-recreativas o turísticas para lograr un desarrollo integral de su personalidad.

Grupo: dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influya en todas las demás, y es influida por ellas.

Actividad Físicas Recreativa: práctica social que se desarrolla con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias) donde se produce un proceso de identificación entre sí con el entorno, contribuyendo a una mayor integración social.

Estructuración de la tesis: el presente trabajo consta de una introducción, que cuenta con un total de 10 páginas, en las que se presenta el diseño teórico-metodológico de la investigación y la fundamentación e importancia del problema planteado.

En capítulo1 se desarrollan los elementos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que nos actualizan sobre el objeto de estudio y el campo de acción.

En el capítulo 2 se desarrollan los análisis de los resultados de los instrumentos utilizados en la investigación como la caracterización del tiempo libre de los adultos mayores y los resultados del diagnóstico y entrevistas.

En el capítulo 3 se encuentra la propuesta del Plan de actividades físico-recreativas, con una amplia explicación metodológica de todas las actividades a realizar.

Finalmente se reflejan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos del trabajo investigativo.

CAPÍTULO I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LOS PRINCIPALES ANTECEDENTES SOBRE LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE

En este capítulo se aborda la fundamentación teórico-metodológica relacionada con la ocupación del tiempo libre de los adultos mayores en la recreación comunitaria, se establecen los principales criterios nacionales e internacionales en relación con el objeto de estudio, así como se hace un análisis de las diferentes definiciones existentes y la asumida por el autor de la investigación.

La necesidad de proporcionar una generación saludable, físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada resulta cada vez más una exigencia de nuestra sociedad.

El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para incrementar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

1.1 El Tiempo Libre.

En relación al concepto de tiempo libre, hoy en día, aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas. Algunas de las definiciones más utilizadas y conocidas, se exponen a continuación.

Una definición interesante de tiempo libre nos lo brinda el destacado sociólogo soviético en cuestiones de tiempo libre B. Grushin (1966), quien afirma:

"Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

El sociólogo Dumazedier (1971) ha escrito bastante sobre el tema, afirma que el tiempo libre cumple tres funciones:

1. El descanso como reposo reparador y como liberación psicológica de las obligaciones.
2. La diversión como antítesis de la rutina y la monotonía.
3. El desarrollo (intelectual, artístico y físico) se opone a los estereotipos y a limitaciones laborales.

García Y Santana 1982, define: El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades bio-fisiológicas y de obligación social.

También O. G. Petroski en su libro “El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad” consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

Además como Tiempo Libre se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados, según Pérez, A (2003).

Para Fuentes (2001) las características fundamentales del tiempo libre son: la primera , diríamos que es el tiempo en el que ejercemos actividades sin ejecución a las mismas ; lo que equivale a decir que puedo abandonarlas en el momento que desee y como segunda característica : diríamos que el tiempo libre es un tiempo no producido económicamente hablado ;pero productivo a desde el punto de vista humano , donde no se producen bienes materiales , pero si satisfacción y crecimiento personal para quienes participan de estas actividades. “El tiempo libre; es un espacio marcado por el placer que por el hacer.”

Por lo que unificando lo planteado por los diferentes autores podemos dar de forma general un concepto de tiempo libre, en el que podemos decir que no es más que aquel tiempo que al ser humano le resta después de haber realizado sus actividades

diarias, en el cuál realiza actividades de libre elección .Espacios temporales fuera de obligaciones laborales, sociales, domésticas, necesidades biológicas y de transportación puesto al disfrute de la autodeterminación (paseo ,lectura ,charla, juego).

Las investigaciones en la esfera de la recreación y tiempo libre son aspectos indispensables, independientemente de los criterios o teorías, estas actividades son parte de la necesidad de la población, con su realización en los aspectos económicos, médico biológicos, políticos, sociológicos y socio psicológicos.

Las investigaciones sociológicas sobre la recreación y el tiempo libre surge como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social, se manifiestan transformaciones sociales en todos los aspectos de la vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas, también en las necesidades materiales y especiales.

Resumiendo este aspecto podemos plantear que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la recreación coinciden en plantear que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre. (Aldo Pérez 2003)

Se analiza el importante papel que desempeña el tiempo libre en la sociedad socialista desde el punto de vista económico, social, cultural e ideológico y finalmente en su doble función de reposición de las energías físicas y psicológicas del hombre en el desarrollo integral de su personalidad.

Presupuesto de Tiempo.

Según Maritza García (1996) el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas.

Analizando este concepto vemos como el presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y que estas a su vez sean específicas en dependencia de su tipo.

Por lo que el registro de actividades no es más que la recogida de información de la vida cotidiana del individuo que se convierten en el presupuesto del tiempo.

El registro del tiempo permite eliminar una de las limitaciones básicas del análisis de documento: la falta de homogeneidad de la información y la selección de la muestra por lo que el estudio de presupuesto de tiempo es un análisis documental realizado por medio del análisis de contenido, este se refiere al carácter individual de las actividades recreativas.

Si analizamos estos elementos podemos decir que el estudio del presupuesto de tiempo aporta una información muy objetiva sobre la magnitud del tiempo libre y algunos elementos del estudio de la estructura que permitan profundizar en su conocimiento y poder estudiar el contenido del mismo, las necesidades , gustos y preferencias de los adolescentes.

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, es decir representan fotografías de situaciones temporales específicas (una semana, una quincena, un mes, lo que impide medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc., debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación) periodo de alta o baja del turismo, variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos .

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estrato sociales trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo el cual implica un proceso de participación social.

La Recreación como forma de utilización en el tiempo libre.

La recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en

los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad, según Pérez (2002).

El profesor norteamericano Harry. A. Overtrut (1966) plantea: " la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. Valorando esta definición vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden en ultima instancia a su plenitud, a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.

Para Joffre Dumazedier , destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, y la recreación : "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre se puede entregar por completo antojo, para descansar , para divertirse o para desarrollar su información desinteresa, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales."

Pérez A. (2003), expresa: "la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Por lo que la autora asume el criterio que la recreación más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

Características y Funciones de la recreación

La recreación presenta las siguientes características:

- 1 Es un fenómeno de reproducción y por el consumo de bienes culturales esta se ubicará dentro de la fase de consumo reproductivo el proceso general de reproducción.
- 2 Depende del nivel de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.
- 3 Posee carácter superestructura al ser la misma un fenómeno que se caracteriza por el consumo de actividades culturales, utilizando la aceptación amplia de cultura, tanto artístico literario, como física.

La recreación desempeña diferentes funciones destacándose:

- 1 El ocio complementa en grado significativo las funciones de reposición o las energías gastadas en el proceso productivo, compuesto por, descansos pasivos y activos, entretenimiento, relaciones familiares y amistosas; y que a través de las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.
- 2 La actividad más elevada relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad de estudio, participación en la recreación y en el consumo de los valores espirituales.

La recreación en Cuba.

Algunos aspectos de la historia de la recreación en Cuba, fue parte de la bibliografía utilizada para la elaboración de este trabajo. Este nos permite entre otros aspectos de singular importancia, enfocar la recreación como fenómeno socio-cultural en un mismo contexto con el desarrollo histórico a través de diferentes regímenes sociales que han ocurrido en nuestro país, analizando además con una fundamentación materialista histórica. Al ser vista la recreación como fenómeno social la hace dependiente de cada régimen social del grado de desarrollo alcanzado por las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción, haciendo una valoración de estas circunstancias en el análisis de nuestra historicidad recreativa, donde se puede apreciar objetivamente esta situación como un hecho real que se ha

manifestado en cada una de las estructuras socio-económicas desarrolladas en nuestro país hasta el presente.(Guerrero. S)

Con el objetivo de lograr un desarrollo exitoso de nuestro trabajo y garantizando bases sólidas para la argumentación y comprensión de todos aquellos elementos que en mayor o menor grado pudieran incidir en los resultados de esta investigación, fueron utilizados los elementos más actuales, extraídos de libros, folletos, informaciones, temáticas, recortes, etc. de los cuales trataremos a continuación.

Desde el punto de vista histórico la recreación se ha asociado con el estilo de vida de la aristocracia, mientras que el resto de la población no podía disfrutar de la misma porque tenía que trabajar para subsistir. (Guerrero. S)

Paradójicamente, el crecimiento económico se ha explicado en parte como resultado de una mayor aceptación del protestantismo, y hoy es justamente en estos países donde la gente dispone de más tiempo libre para la recreación al ser más ricos y tener mayores ingresos.

En la realidad social, sin embargo, oportunidades de recrearse han pasado a formar parte de la vida en todas las sociedades del mundo. Aún en sociedades no desarrolladas y sin los avances técnicos y de nacionalización doméstica a que se debe aspirar, existe objetivamente un tiempo libre que la población puede emplear de muy diversas maneras. La forma en que la emplea tiene mucha relación con importantes problemas de formación y educación para su disfrute y aprovechamiento de manera consciente.

En nuestro país a partir de la creación de INDER en el año 1961 y primero a través de los Consejos Voluntarios Deportivos (C.V.D.) y posteriormente con la estructuración del Departamento de Recreación, que entre sus tareas fundamentales posee la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, para ello se han desarrollado un sinnúmero de programas y actividades recreativas. En gran medida la creación de los Consejos Populares, ha posibilitado desde el primer momento que dicha actividad tenga un carácter más organizado. (INDER 2000-2003)

La recreación en Cuba constituye un problema práctico, tanto por el incremento del nivel cultural, problemas económicos, como por aumento de la productividad del trabajo de los individuos que lo practican, estas implican una connotación ideológica.

Sobre la recreación física en el ámbito de la circunscripción, el Dr. Rodríguez, E (2004) plantea que posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativas físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que las asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios. Como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades, cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades físico-recreativas” como expresión de un fenómeno local que permita la proyección estratégica de la recreación física de acuerdo a las necesidades, es decir, los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local. (Aldo Pérez 2003)

Las escuelas comunitarias como responsables de materializar la acción social y el proceso de socialización, supone aislar el grupo de su realidad cotidiana, y socializarlos mediante actividades que sean de su agrado y preferencia, teniendo en cuenta el grupo etario a que pertenecen.

1.1.2 Actividades Recreativas.

Con el propósito de lograr mayores opciones de actividades físicas y recreativas que den respuesta a los intereses y motivaciones de la población de la tercera edad, se hace necesario un vínculo de trabajo entre el profesor de Cultura Física y el promotor de recreación del territorio.

Las actividades físico-recreativas pueden realizarse según Pérez, A (2003), de forma individual u organizada; la forma de realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupos de personas, los cuales garantizan el plan, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico de la actividad a un nivel adecuado a las exigencias de cada actividad, se asume que la dirección de la actividad es asumida por el participante.

Las actividades recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo psíquico-físico y social de los abuelos, también esta debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios, programas de actividades, en general una gestión que en lo fundamental estará en función de los protagonistas del proceso.

Para una mejor utilización del tiempo libre, orientar una variada gama de actividades adecuadas a las características de las personas con edades avanzadas las cuales podrán participar en compañía de sus amigos familiares, ya que las mismas se vienen a todas. Entre ellos están:

- ❖ Juegos pasivos: también llamados juegos de mesas, son de la preferencia de los abuelos, como el dominó, parchís, damas y ajedrez, se pueden organizar campeonatos ínter círculos de corta y larga duración (los juegos, representan una actividad de iniciativa y libertades propias, dirigida a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de abuelos).
- ❖ Las excursiones, festivales recreativos, los campismos, cine debate y participación en el concurso nacional de turismo deportivo, son actividades que deben formar parte del programa recreativo para los círculos de abuelos.

1.2 Características del adulto mayor.

La tercera edad comienza a los 65 años, en esta etapa el proceso del envejecimiento es más evidente. La forma en que nuestro cuerpo envejece no se debe solo a los cambios que el tiempo produce en nuestro organismo, sino también a la forma de vida que nos rodea.

Se ha considerado que la vejez es un sinónimo de aislamiento, descanso y dejar paulatinamente de tener actividad y vida social. Sin embargo el ejercicio es una necesidad corporal básica, mantenerse útil y activo favorece las condiciones vitales de las personas. Por ello, en esta etapa de la vida también se debería practicar regularmente un deporte, no solo para sentirse útil, sino porque mejora la circulación y previene enfermedades. El cuerpo humano esta hecho para ser usado de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio, el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas por tanto se abandona de la vida. (Pont, P. (1994)

Aunque cada persona afronta la vejez de forma distinta, la herencia educativa y el estigma social, en la mayoría de los casos no deja al anciano descubrirse a si mismo como persona. Aunque la sociedad esta cambiando, todavía es fácil encontrarnos con personas que no luchan por conocer sus posibilidades .No podemos permitir que el anciano se convierta en aquello que esperamos de él; pueden disfrutar de sus ventajas y salvar sus inconvenientes.

La vejez ha de contemplarse como un proceso diferencial y no como un estado. Se trata de cambios graduales en el que intervienen un número muy considerable de variables con diferentes efectos o que dará como resultado una serie de características diferenciales muy acusadas entre las personas de la misma edad cronológica.

Definición, referencias y arbitraria de la vejez.

Edad cronológica: los años transcurridos desde el nacimiento.

Edad biológica: tiene en cuenta los cambios físicos y biológicos que se van produciendo en las estructuras celulares, de tejidos, órganos y sistemas. Definición con grandes limitaciones por las diferencias de ritmos interpersonales.

Edad Psicológica: define la vejez en función de los cambios cognitivos, efectivos y de personalidad a lo largo del ciclo vital. El crecimiento psicológico no cesa en el proceso de envejecimiento (capacidad de aprendizaje, rendimiento intelectual, creatividad, modificaciones afectivas valorativas del presente, pasado y futuro, así como crecimiento personal.

Son muchos los autores como Foster W., (1995); Fujita F., (1995), los que estudian el problema de la involución por la edad que han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano. Sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

Numerosos autores entre los que sobre salen A. TOLSTIJI (1989) establecen analogías directas entre la infancia y la ancianidad, planteando que ambas edades se caracterizan por la despreocupación espiritual, la cólera, la tendencia al llanto, a la

risa , la charlatanería, el equilibrio precario el andar inseguro , la ausencia de impulsos sexuales, la enuresis, debilidad, pérdida de la capacidad de trabajo.

Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos positivos alcanzado un promedio de vida de 74 años. El estado cubano decreta el derecho a los trabajadores de 55 a 60 años a retirarse, sin embargo el hombre a ésta edad no se siente viejo, por el contrario con mucha frecuencia él trata de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos (a través del círculo de abuelos).

Por eso la prolongación de la vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los trabajadores de la cultura física y el deporte en la lucha por la salud y la longevidad. El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. Por eso, es rasgo característico de la sociedad socialista la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

Características biológicas del adulto mayor.

Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad (aunque no ocurren al mismo tiempo), se destacan entre otros, los siguientes:

Efectos de la Edad.

- Pierde altura.
- Gana y a continuación pierde peso.
- Adquiere una barbilla saliente.
- Espalda Cifótica.
- Pecho caído.
- Piel arrugada.
- Caída de pelo y dientes.
- Propenso a debutar con nuevas enfermedades.

Efectos del envejecimiento en el sistema nervioso.

- Se alteran la atención y la concentración.
- Disminución de la capacidad sensorial (auditiva, visual).
- Enlentecimiento mental.
- Disminución de reflejos.
- Menor coordinación y equilibrio.
- Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.
- Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.
- Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- Prolongación del período latente de las reacciones del lenguaje.
- Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.
- Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

Efectos del envejecimiento sobre el sistema músculo-esquelético.

- Disminución de tejido muscular y óseo.
- Disminución de la fuerza, rapidez y coordinación.
- Disminución de la movilidad articular.
- Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.
- Disminución del tono muscular.
- Los huesos se hacen más frágiles (ensanchamiento del conducto medular).
- La aparición de Osteoporosis y Osteomalacia.
- Alteraciones progresivas de la columna vertebral.
- Artrosis (asociado a fracturas esguinces, micro traumatismos repetidos, etc.)
- Tendencia a la fatiga muscular. La fatiga muscular se presenta muy rápidamente debido a: deficiencia en las condiciones de oxigenación; disminución en la producción energética; trastornos del equilibrio ácido -

básico de la sangre; variaciones del sistema hormonal y los mediadores químicos; insuficiencia de la regulación nerviosa y respiratoria.

Efectos del envejecimiento sobre los procesos de metabolismo.

- Disminución del metabolismo basal.
- Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.
- Aumento de los niveles de colesterol, activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos.

Efectos del envejecimiento sobre las articulaciones:

- **La artrosis:** Es un proceso degenerativo articular que afecta las partes duras de la articulación, empieza en el cartílago que cubre la superficie articular que favorece su desplazamiento y amortigua los choques, lo cual provoca desgastes, fisuras, sobre todo en zonas de presión máxima, hasta dejar la superficie ósea desnuda. La artrosis depende mucho de alteraciones mecánicas promovidas por traumas, posiciones estáticas mantenidas, esguinces.
- **La artritis:** Es un proceso inflamatorio articular que empieza en la sinovial, continúa en el cartílago y se extiende progresivamente hasta el hueso, destruyéndolo poco a poco hasta el anquilosamiento.
- **Lesiones en los discos intervertebrales:** Estas lesiones provocan compresiones de las raíces nerviosas con la consiguiente radiculitis y radiculargia, las más frecuentes son las correspondientes a la región cervical y la lumbar provocando braquialgias y cialgias respectivamente puede presentarse también hernias discales, sus causas más frecuentes son los traumas, esfuerzos desmedidos, movimientos bruscos, alteraciones estáticas.

Efectos del envejecimiento sobre el aparato respiratorio:

- Disminuye la ventilación voluntaria máxima.
- Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar.
- Disminución de la ventilación pulmonar.

- Aumento del riesgo de enfisemas.
- Disminución en la vitalidad de los pulmones.
- Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios.
- La respiración se hace más superficial.

Efectos del envejecimiento sobre el sistema cardiovascular.

- Elevación de los niveles, de la presión arterial sistólica y diastólica.
- Descenso de los niveles de presión del pulso.
- Disminución de los niveles del volumen- minuto.
- Empeoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco.
- Reducción de la luz interna de vasos y arterias.
- Disminución del funcionamiento de los vasos capilares.
- El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva.
- Reducción de la cantidad de sangre circulante y la cantidad de hemoglobina en ella.
- Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

Características psíquicas del Adulto Mayor.

Teniendo como base el legado de la escuela histórico-cultural que analiza esta etapa, bajo una perspectiva desarrolladora, que distingue esta etapa de la vida y caracteriza las estructuras psicológicas nuevas en que el papel del otro, resulta fundamental para el logro de tales neoformaciones a largo plazo.

Con el envejecimiento existe una alta probabilidad de alteraciones afectivas y cognitivas que pueden trastornar ostensiblemente el desenvolvimiento social del individuo. En muchos casos dichas alteraciones no son observables en su justa medida. La edad por sí sola es una alteración de las funciones psíquicas en la vejez, asociadas a factores de riesgos psicosociales, biomédicos o funcionales que contribuyen a la prevalencia de trastornos en esta esfera.

T. Orosa (2001), citado por Cañizares (2003), plantea de manera general la estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el período evolutivo dado, el cual

constituye una etapa muy particular de la vida y destaca, que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aunque si se producen neo formaciones importantes.

En el Área Cognitiva se observa:

- Una disminución de la actividad intelectual y de la memoria (olvido de rutinas).
- Reiteraciones de historias.
- Deterioro de la agudeza perceptual.

En el Área Motivacional:

- Disminuye el interés por el mundo externo, por lo nuevo.
- Se reduce el círculo de sus intereses.
- No les gusta nada y se muestran gruñones y negativitas, (quejas constantes).
- Muestran elevado interés por las vivencias del pasado (por la revaloración de ese pasado).
- Aumenta su interés por el cuerpo por distintas sensaciones desagradables típicas de la vejez, aparecen rasgos de hipocondria.

En el Área Emocional:

- Desciende el estado de ánimo emocional general. (Su estado de ánimo por lo general es depresivo y predomina diferentes terrores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento, la muerte).
- Disminuye el sentimiento de satisfacción consigo mismo.
- Desciende la capacidad de alegrarse, no espera nada bueno de la vida.

En el Área Volitiva:

- Se debilita el control sobre las propias reacciones, no se domina a sí mismo lo suficiente.
- Inseguridad en sí mismo.
- Rasgos de la personalidad.
- Tendencia disminuida de la autoestima (asociada a la pérdida de capacidad física, mental, y estética, pérdida de su rol social).
- Desciende la autovaloración, la seguridad en sí mismo.
- Se vuelven sombríos, irritables, pesimistas, agresivos.
- Se tornan egoístas, egocéntricos, y más introvertidos.

- Se hacen más mezquinos, avariciosos, súper cuidadosos, pedantes, conservadores, con poca iniciativa.
- Negativitas: Niega poseer cualquier rasgo de vejez.
- Extrovertido: Reconoce la llegada a la tercera edad, pero lo hace por presión de influencias externas y por observación de la realidad.
- Introverso: Vivencia la vejez en el plano de ciertas vivencias intelectuales y emocionales.

1.3 Ventajas y recomendaciones de la actividad físico recreativa para adultos mayores.

La actividad física recreativa en la tercera edad contribuye al mejoramiento y activación del organismo de los practicantes, permite la socialización de estos con los demás miembros del grupo, aumentando el círculo de relaciones sociales y estimula a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad.

Reviste también gran importancia como información el conocimiento por parte del profesor de Cultura Física y del nivel de clasificación físico- deportivo que presentan las personas de edad avanzada, las que pueden estar en los siguientes grupos:

- ❖ Las que a lo largo de toda su vida han venido realizando ejercicios físicos con cierta intensidad.
- ❖ Las que desde siempre han mantenido una actividad constante, pero moderada.
- ❖ Las que en alguna etapa de su vida participaron en actividades vigorosas, que fueron abandonadas y esporádicamente retomadas.
- ❖ Las que nunca realizaron ejercicios físicos.

Una agradable experiencia para nuestra población ha resultado en la práctica la introducción del ejercicio físico en los denominados Círculos de Abuelos con vista al incremento del régimen motor y la capacidad de trabajo físico e intelectual de las personas de estas edades. Pero no hay que olvidar que el control médico y el autocontrol, unidos a la dosificación estrictamente individual de los ejercicios físicos, constituyen los puntos de partida más importante e insoslayables de este tipo de actividad. El chequeo médico en los policlínicos designados, según el lugar de

residencia debe llevarse a efecto no menos de una vez cada seis meses, mientras que la aplicación de cargas físicas desmesuradas pueden llegar a ocasionar serias alteraciones funcionales y morfológicas en el organismo con el consiguiente daño del estado de salud.

- ❖ Interrogar sobre antecedentes médicos.
- ❖ Descartar contraindicaciones absolutas.
- ❖ Conocer la medicación que puede estar tomando.
- ❖ Conocer la motivación por la que decide realizar el ejercicio.
- ❖ Enseñar la actividad a realizar y fomentar la adquisición de hábitos positivos.
- ❖ Hacer amena la actividad. Entorno adecuado. Posibilitar la interrelación social.
- ❖ Actividad diaria o en días alternos.
- ❖ Intensidad en torno a 50-65% de la frecuencia cardiaca máxima.
- ❖ Evaluaciones periódicas.
- ❖ Nivel de preparación física y sexo.
- ❖ Condiciones laborales y/o domésticas.

La importancia de practicar actividad físicas recreativa a cualquier edad con lleva a beneficios de orden físico, psicológico, y social, mejorando la calidad de vida de las personas. Actualmente un número creciente de personas de la tercera edad practican algún tipo de actividad física recreativa e incluso esa práctica se ha extendido de forma competitiva, que lleva a miles de personas a campeonatos mundiales y regionales de algunos deportes que se han preocupado por desarrollar actividades para el adulto mayor.

La mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente todos los sistemas del cuerpo se benefician con la práctica sistemática de las actividades físico-recreativas.

Además de beneficiar específicamente a ciertos sistemas corporales, la buena forma física aporta las siguientes ventajas:

- Pronta recuperación luego de enfermedades.
- Mayor resistencia a la fatiga.
- Eficiente gasto energético.
- Tasa metabólica mas positiva.
- Mejoramiento de habilidades y capacidades físicas.
- Combate ciertas conductas negativas como fumar.
- Favorece la movilidad articular.
- Evita la desmineralización ósea.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Aumenta la oxigenación de los tejidos.
- Evita el deterioro del rendimiento cardíaco.
- Hace más efectiva la contracción cardiaca.
- Mejora la capacidad de contracción de la red arterial periférica, disminuye el riesgo de formación de coágulos y el éxtasis venoso.
- Estimula la eliminación de las sustancias de desecho.
- Marcha más segura y rápida, elimina riesgos de caídas.
- Conserva ágiles y atentos los sentidos.
- Aumenta la ilusión de vivir.
- Aumenta la alegría y el optimismo.
- Refuerza la actividad intelectual.
- Mejora la interrelación social.
- Combate la soledad y el aislamiento.

Según Basara O. V. M. (2001). La **actividad física del adulto mayor** debe regirse por ciertos principios entre los que conviene citar:

1. Principio de la generalidad o variedad: Es decir, se debe cambiar constantemente el tipo de actividades como caminar, bailar, jugar, trotar, gimnasia, bicicleta y los materiales (cuerdas, bastones, sillas, colchonetas, balones, toallas, etc.).
2. Principio del esfuerzo: Practicar en forma moderada, regirse por el criterio de que el ejercicio físico es bueno para la salud, pero que uno de intensidad superior produce daños, lesiones y trastornos psíquicos.
3. Principio de la regularidad: Como norma por lo menos 3 veces por semana,

idealmente 5 y con un mínimo de 25 min. diarios y máximo de 45 min.

4. Principio de la progresión: La ley metodológica de lo más simple a lo más complejo; de lo fácil a lo difícil y de lo conocido a lo desconocido. Aumentando ritmos, tiempos y distancias poco a poco.
5. Principio de recuperación: Descansar y dormir bien después que se trabaja, sobre todo si se ha aumentado la intensidad. Si se muestra agotado desacelerar si los atletas profesionales lo hacen porque no el adulto mayor.
6. Principio de la idoneidad: No hacer lo que no se sabe, estudiar y prepararse para trabajar con los adultos; un programa de adulto mayor, debe decir "Sí" al aerobismo y al trabajo de orientación especial y coordinación, a la movilidad, a la flexibilidad y cuidado con la velocidad y la fuerza.
7. Principio de individualización: No hay programa tipo, para todos los adultos mayores; debe respetarse la individualidad ya que cada adulto es una historia personal.

1.4 Comunidad: Características, Particularidades.

Violich en La Conferencia Mundial de Desarrollo Comunitario (Ginebra, 1989) establece la siguiente definición:

Comunidad: "Grupo de personas que vive en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses y actividades comunes, que pueden cooperar o no entre sí".

Otras definiciones un tanto más elaboradas no resuelven del todo las insuficiencias anteriores, como vemos en la del investigador ruso G. Osipov:

"Conjunto de personas que se caracterizan por presentar una comunidad de relaciones respecto a determinado territorio económico y sistema de vínculos económicos, políticos, sociales y otros, que lo distinguen como una unidad de la organización espacial, relativamente independiente, de la actividad vital de la población."

“ Una comunidad cuando los sentimientos son primordiales para un grupo. Pues dentro del grupo se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros. (González Gil Ramón, 1997)

Estamos de acuerdo con el planteamiento del autor, cuando manifiesta que alrededor del concepto “**comunidad**” en la actualidad, lo esencial es lograr establecer un diálogo que propicie el intercambio de experiencias y opiniones sobre la temática que conduzca a conocer nuestra realidad y cómo enfrentar el trabajo en la comunidad y desde la comunidad.

“La comunidad, es un organismo social que ocupa determinado espacio geográfico. Esta influenciada por la sociedad, de la cual forma parte, y a la vez funciona como un sistema, más o menos organizado, integrado por otros sistemas de orden inferior – las familias, los individuos, los grupos, las organizaciones e instituciones – que interactúan, y con sus características e interacciones definen el carácter subjetivo, psicológico, de la comunidad, y a su vez influyen, de una manera u otra, en el carácter objetivo, material, en dependencia de su organización y su posición – activa o pasiva – respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida y actividad.

Una comunidad se caracteriza por:

- a) Ser un grupo de personas, un agregado social, con un determinado grado de interacción social.
- b) Compartir intereses, sentimientos, creencias, actitudes.
- c) Residir en un territorio específico.
- d) Poseer un determinado grado de organización.
- e) Donde se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.
- f) Donde tienen un mismo objetivo, cumplen con normas, roles, tienen cohesión.

Los grupos en la vida del hombre y la sociedad tienen un gran significado, es por eso que se le ha dedicado desde hace algún tiempo mucha reflexión y análisis. La sociología al igual que otras ciencias como la filosofía, la pedagogía y la psicología se han dedicado por entero a su estudio, pues todas tienen en su centro al hombre. Teniendo en cuenta los argumentos antes expuestos es necesaria la puesta en práctica de un plan de actividades físico recreativas para este grupo de edades que garantice sus necesidades y preferencias y por ende la ocupación de su tiempo libre.

1.5 Plan, argumentos para su organización.

Del Toro Miguel en el diccionario Larousse plantea que: Plan significa: Altitud o nivel. Extracto, apunte, trazo, diseño de una cosa. Intento, proyecto. Por ello la autora después de revisar algunas bibliografías elabora el concepto de plan de actividades físico-recreativas que es la planificación de un grupo de actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

El plan de actividades físico-recreativas es el resultado de la planificación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello la autora asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

- a. **Enfoque Tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado. Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.
- b. **Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.
- c. **Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.
- d. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un plan de actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado.

e. **Enfoque Socio-Político:** Basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de plan de actividades físico-recreativas este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Clasificación del plan de actividades físico-recreativas.

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

a. Según la temporalidad, pueden ser:

- _ Plan quincenal.
- _ Plan anual (calendario).
- _ Plan trimestral (temporada).
- _ Plan mensual.
- _ Plan semanal.
- _ Plan de sesión.

b. Según la edad de los participantes.

- _ Plan infantil.
- _ Plan juvenil.
- _ Plan de adultos.
- _ Plan para ancianos o tercera edad.

c. Según su utilización.

- _ Plan de uso único.
- _ Plan de uso constante.

Instrumentación y Aplicación del Plan.

Esto implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los planes y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el plan). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran las actividades que constituyen el contenido del plan. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

POBLACIÓN: características, necesidades, intereses, experiencias.

CONTENIDO: medios, áreas de expresión, actividades.

PLAN RECURSOS: humanos, técnicos y financieros, lugar e instalaciones, vocación; recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad. Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

METODOLOGÍA: técnicas generales y específicas

OBJETIVOS: generales y específicos

Las características a tener en cuenta el plan de actividades físico-recreativas:

EQUILIBRIO.

Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.

- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de otros grupos etarios.
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

DIVERSIDAD.

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

VARIEDAD.

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el plan con otras actividades.

FLEXIBILIDAD.

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Objetivo general, Objetivo específico, Indicaciones metodológicas.

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de planificación recreativa es crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

El control es una forma de medir y formular nuevos planes. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del plan. El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

- _ Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del plan.
- _ Ser concebido en función del plan y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- _ Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.
- _ Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el plan.
- _ Sus resultados deben tratarse de explicarse además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- _ Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del plan.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos. Según Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el plan propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”.

No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La **evaluación** debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:

1. Antes de planificar: pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.
2. En el momento de la aplicación del plan.
3. Con posterioridad a la aplicación del plan y siempre debe ser la mas amplia y profunda.

Las diferencias y características del control de la gestión y la evaluación final son:

1. El control de gestión en la continuada es más analítico, el de la evaluación final es más global.
2. En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.
3. Volvemos a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: entrevistamos a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre entrevistamos a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades, reuniones de grupo.
4. Debemos hacer una reflexión de como ha ido el año y lo comparamos con los objetivos planteados.
5. Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

Por tanto concretamente la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar las medias y reajustes necesarios.

Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de los planes se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa.

Conclusiones parciales.

La autora define el capítulo número 1 en síntesis un recorrido por todas las concepciones teóricas planteadas por los autores, donde se considera que para ocupar el tiempo libre nada más recomendable que el plan de actividades físico-recreativas propuestas. Se deben tener en cuenta, además la caracterización, clasificación e importancia de los diagnosticados.

CAPÍTULO 2. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Este capítulo se inicia con la fundamentación del tipo de estudio y una caracterización de la circunscripción # 130 de la comunidad Hermanos Barcón del municipio Pinar del Río, partiendo del resultado de los instrumentos aplicados, sobre la base de la cual se diseña y presenta el plan de actividades físico-recreativas propuesto, incluyéndose además la valoración tanto teórica como práctica del mismo.

2.1.1 Caracterización de la comunidad.

A través de la revisión documental realizada con el apoyo del Presidente del Consejo Popular y otros factores llegamos a conocer las características actuales de la comunidad Hermanos Barcón que se pretende investigar.

La circunscripción # 130 de la comunidad Hermanos Barcón es una zona urbana, esta electrificada prevalece el sexo masculino, el nivel escolar es medio se caracteriza por ser un barrio precario y de problemas, aunque hace varios años han disminuido, es un territorio o espacio ambiental donde esta enclavado una escuela secundaria básica y varias empresas, limita al norte con Consejo Popular Celso Maragoto Lara, al sur con el Consejo Popular Vizcaíno, al este con el Consejo Popular Ceferino Fernández Viña y por el oeste con el Consejo Popular Cuba Libre. Los principales problemas socioeconómicos que presentan los adultos son las insuficientes pensiones, que no corresponden con el nivel de vida, tenemos la presencia de 3 alcohólicos, los 3 son jubilados y, por lo que las pensiones generalmente la gastan en estos vicios, Encontramos en la comunidad 4 adultos que son atendidos por bienestar social que aunque reciben los medicamentos gratis y una pensión mantienen mala situación social.

Existen otros hábitos perjudiciales más generalizados en estos adultos: El tabaquismo, sedentarismo, vicio al juego ilícito.

Por la ubicación geográfica de nuestro Consejo Popular no cuenta con una amplia gama de instalaciones, pues mas bien es un barrio residencial, lo que abunda son casas con amplios espacios de terrenos (patios), que permiten ser aprovechados con

vista a desarrollar un sin número de actividades opcionales como oferta recreativa lo que permite aumentar perfectamente la satisfacción recreativa de los adultos, posibilitando un mayor aprovechamiento de las mismas a la hora de ofertar actividades.

La comunidad sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

- Mejorar el alumbrado público y abasto de agua.
- Ausencias de aceras y vías sin asfaltar.
- Falta de urbanización en algunas zonas.
- Desordenamiento urbano
- En cuanto al medio ambiente presenta varias problemáticas como: existencia de vertederos de desechos sólidos cercanos a las zonas de viviendas.
- En cuanto a la problemática del adulto mayor encontramos:
 - Alto índice de consumo de medicamentos de los adultos mayores.
 - Falta de motivación por parte de los adultos mayores a la hora de realizar actividades físico-recreativas.
 - Alto índice de ausentismo a las clases de adulto mayor.
 - Problemas de salud más frecuentes, Hipertensión, Obesidad, estrés.
 - Insuficiente participación y movilización de la comunidad para la solución de las problemáticas existentes.
 - Insuficiente oferta de actividades físico-recreativas.
- En la educación contamos con una escuela secundaria básica Águedo Morales.
- En la salud contamos con 2 consultorios médicos.
- En el ámbito del INDER contamos con:

Levantamiento de áreas e instalaciones deportivas.

1 cancha de baloncesto.

Levantamiento del módulo recreativo:

- Juegos de domino: 3
- Juegos de dama: 6

- Juegos de ajedrez: 4
- Mesa para juegos pasivos: 1
- Mesa para juego de ajedrez: 1
- Net de voleibol: 1
- Pelotas de baloncesto: 2

Establecimiento de convenios de trabajo con los organismos e instituciones.

Organizaciones de pioneros José Martí (OPJM).

Comité de Defensa de la Revolución (CDR).

Federación de Mujeres Cubana (FMC).

Asociaciones de combatientes (ACRC).

Unión de Jóvenes Comunistas (UJC).

Educación.

Cultura.

Otras Entidades.

2.1.2 Resultados de la observación.

Para llevar a cabo la realización del diagnóstico se aplicó la observación en cinco de las actividades organizadas por la escuela comunitaria durante el mes de Septiembre de 2008 seleccionadas aleatoriamente, estos aspectos fueron: en primer lugar la idoneidad del lugar, teniendo en cuenta la iluminación, amplitud, y la seguridad del área, en segundo lugar la participación (activa o pasiva); y por último la calidad y organización, donde se valora la divulgación de las ofertas recreativas, la calidad, y disposición de medios.

Para la evaluación de cada aspecto a observar se le dio la categoría de Bien, regular y mal.

Aspecto No1: Idoneidad del lugar

Bien: si cumple con una buena iluminación, que el terreno tenga seguridad al realizar las actividades, si tiene buena higiene del lugar.

Regular: si se cumple con dos aspectos anteriores.

Mal: si se cumple un solo aspecto.

Aspecto No 2. Participación.

Bien, debe cumplir con el 60% o más de posible participante.

Regular, si se cumple de 40 a 59 % de posible participante.

Mal si cumple con el 40% de posible participante.

Aspecto No 3. Calidad de la actividad.

Bien: buena organización, aprovechamiento de medios y recursos, personal suficiente para la realización de las actividades.

Regular: si se cumple con dos aspectos anteriores.

Mal: si se cumple un solo aspecto.

Actividades Observadas	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B		R		M	
Torneo de dominó	a- Idoneidad de lugar	x					
	b- Participación			x			
	c- Calidad y Organización	x					
Torneo deportivo popular de Voleibol	a- Idoneidad de lugar			x			
	b- Participación					x	
	c- Calidad Organización			x			
Plan de la calle	a- Idoneidad de lugar	x					
	b- Participación					x	
	c- Calidad Organización					x	
Festival deportivo recreativo	a- Idoneidad de lugar	x					
	b- Participación			x			
	c- Calidad Organización					x	
Simultánea de ajedrez	a- Idoneidad de lugar			x			
	b- Participación					x	
	c- Calidad Organización			x			
	TOTAL	4	26.67%	6	40%	5	33.33%

Se pudo constatar que la idoneidad del lugar es buena en 3 actividades para un 60% y regular en 2 para el 40% restante, es decir que el lugar se considera aceptable. No es de igual forma en la participación, pues se considera mala en 3 actividades para un 60% y de regular en 2 para un 40%, por lo que se considera de mala.

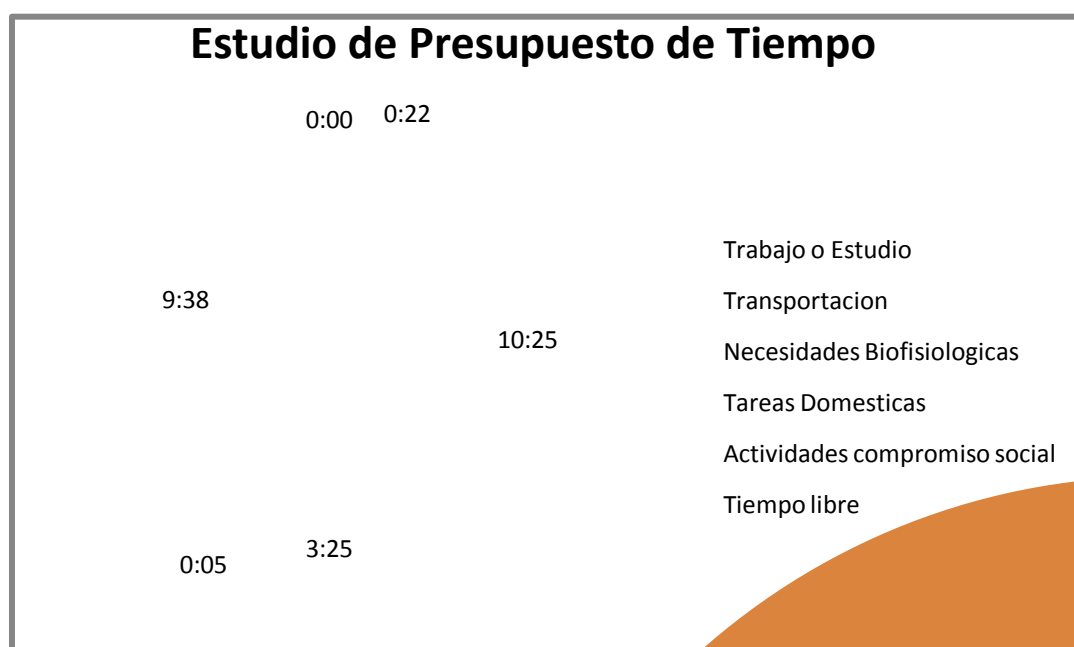
La calidad, que incluye el contenido y la organización, fue buena en solo 1 una actividad para un 20%, y 2 actividades regular y mal para un 40% en cada una, por lo que se consideran de regular este aspecto.

Como a cada una de las cinco actividades, se evaluaron los tres parámetros, entonces se dieron un total de quince calificaciones, como se muestra en la tabla anterior, donde en cuatro ocasiones se evaluó de Bien, para un 26.67%, en otras seis de Regular, para un 40% y las restantes cinco de Mal, para un 33.33%, predominando el mayor por ciento en la evaluación de Regular.

Las actividades físico-recreativas son planificadas por la escuela comunitaria, y no responden a las preferencias del adulto mayor, puesto que la participación es casi total como espectador, solo participando activamente en los juegos de dominó, dado por la escasa oferta de actividades que por su edad, pueden realizar, ocasionado por la falta de medios que garantice una planificación de otras actividades que les puedan resultar atractivas para sentirse motivados, y así lograr que participen de forma activa en ellas.

Además estos resultados están dados por la falta de divulgación de las mismas, puesto que al no contar con variedades de medios, no se planifican otras actividades, y esto contribuye a cuando se realice una actividad no se divulgue como debe ser, para evitar resultados como los que se muestran en las encuestas realizadas.

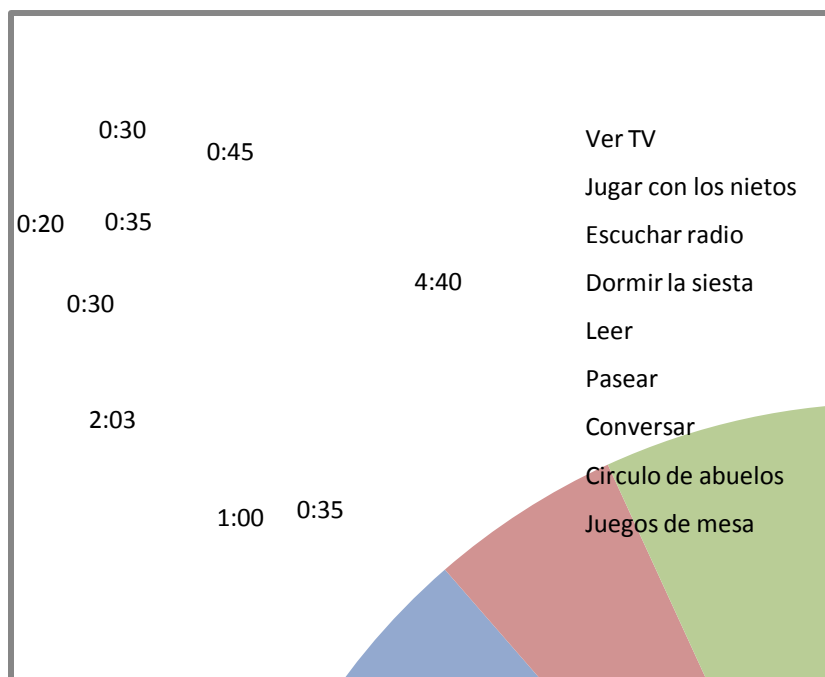
2.1.3 Resultados del Estudio de Presupuesto Tiempo y Tiempo Libre.



Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades a la muestra seleccionada (26 adultos mayores), se puede observar en el grafico anterior; los tiempos que como promedio dedican estas personas, los días entre semana, a cada una de las actividades globales o principales.

Partiendo de que por las particularidades propias de la edad, estas personas están desvinculadas del estudio y el trabajo (0:00), se puede apreciar que los mayores tiempos promedios los dedican a las necesidades biofisiológicas (10:25) y las tareas domésticas (3:25), disponiendo de una cantidad considerable de tiempo libre (9 horas 38 minutos), el cual es propicio para la organización y oferta de diversas actividades recreativas, que además de contribuir con su satisfacción, lo saquen de la cotidianidad de su vida diaria, ligada de una forma u otra al hogar.

Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del auto registro de actividades).

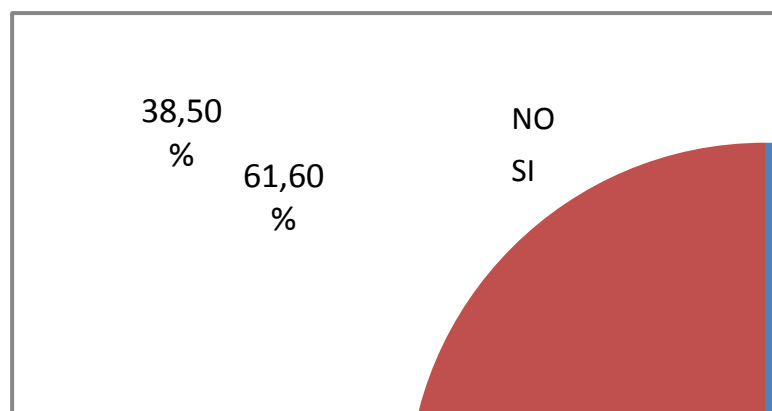


Particularizando en las actividades realizadas en ese tiempo libre, se pueden observar en el grafico un grupo de ellas, que en su mayoría corresponden al descanso pasivo, siendo de realización individual, entre las que sobresalen: ver televisión (4:40), dormir la siesta (2:03) y escuchar radio (1:00), apareciendo sólo una de carácter recreativo, por demás pasiva, como los juegos de mesa, liderados por el dominó (0:45). Esto denota una débil realización de actividades recreativas organizadas.

2.1.4 Resultados de la encuesta.

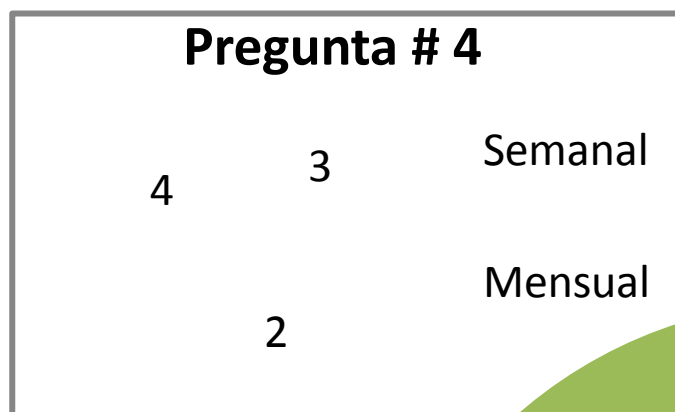
Para poder conocer algunos aspectos que son de mucho interés para la investigación, los datos generales de la muestra encuestada (26), apreciándose un mayor predominio en el sexo femenino, la mayoría de estos adultos mayores padecen de algún tipo de enfermedad y mucho de ellos tienen hábitos tóxicos de tabaquismo.

En lo relacionado en la pregunta No 3, al preguntarle por si conocen o no las actividades física recreativas que oferta su consejo popular, el 61,6 % responden que no y el 38,4% respondieron que si.



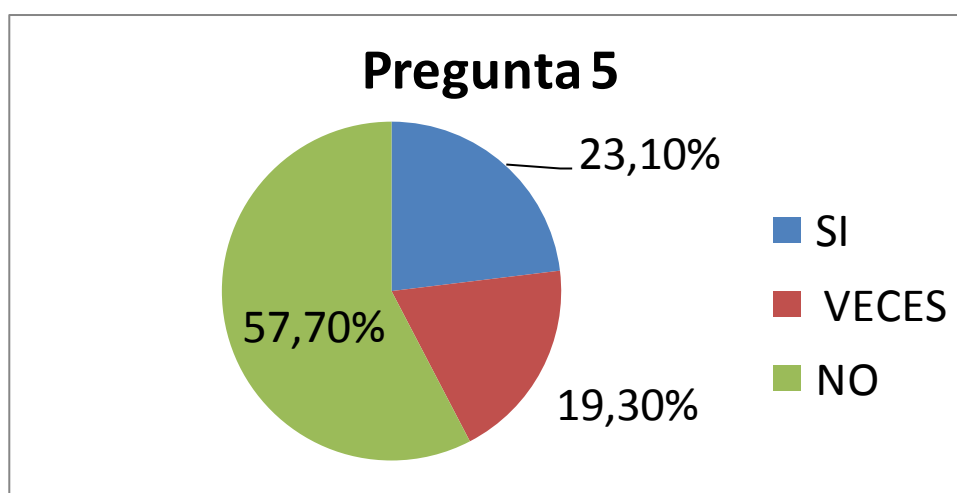
En sentido general se puede plantear que el conocimiento en los adultos mayores 65-70 años de la circunscripción #130 desconocen de las actividades recreativas que se ofertan en el la zona el % de conocimiento es bajo, en lo que puede incidir entre otras causas un débil trabajo en la divulgación y planificación de estas actividades durante el año.

Al referirse a la pregunta No 4 , sobre las actividades recreativas en que participa en su CDR y la frecuencia con que lo hace se pudo conocer que el dominó ,el ajedrez y el circulo de abuelo tienen carácter semanal , los festivales deportivos y las caminatas mensuales y las actividades festivas y bailables, los planes de la calle torneos deportivos, así como las excursiones son ocasionales.



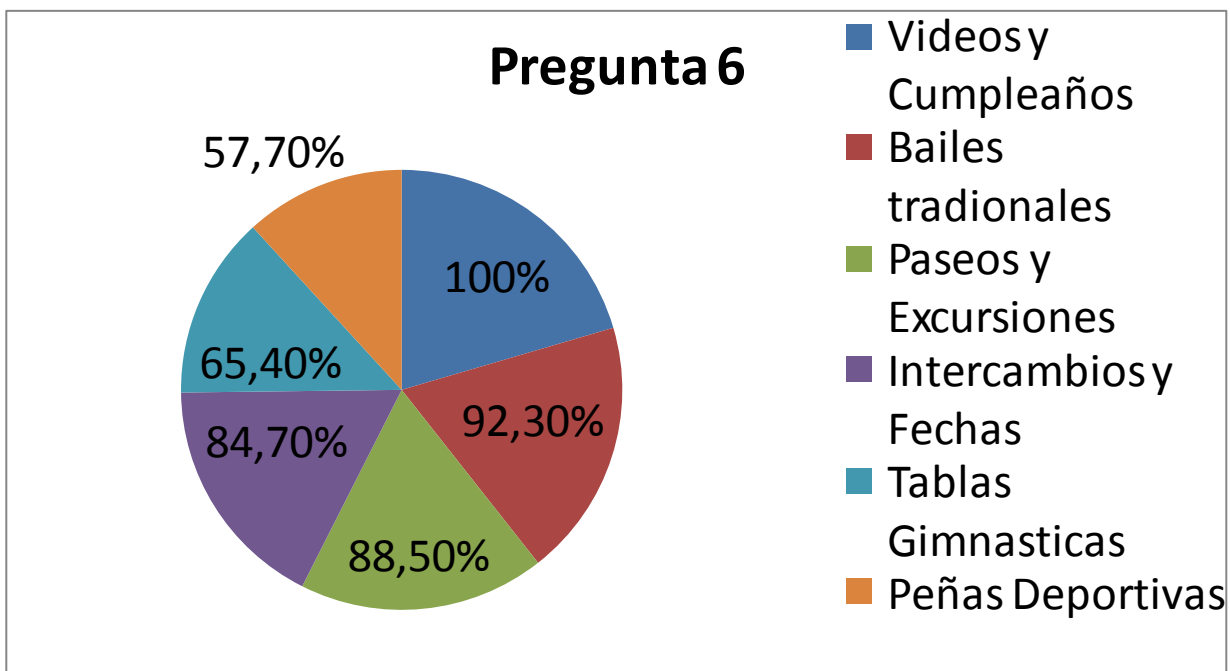
Estos resultados dejan percibir que existen deficiencias con la frecuencia y variedad de ofertas recreativas o cuando menos indican como es que lo hacen estos miembros de la circunscripción #130 quedando a las claras que pudieran existir más variedad de dichas ofertas.

Atendiendo a las respuestas de la pregunta No 5 con respecto al nivel de satisfacción con la realización de actividades recreativas de su circunscripción, responden que están satisfechos siempre 6, que representan el 23,1 %, que a veces se sienten satisfechos 5 que son el 19,3 %, mientras que la mayoría de los adultos mayores 15 expresan que no están satisfechos para un 57,7 %, ello está corroborado por la gama de actividades que anexaron a las ya existentes al preguntarle en orden de prioridad cuáles son las que más prefieren.



Pregunta No 6 Cuando enumeran las actividades recreativas que más le gustaría realizar, aparecen que los 26 encuestados prefieren las actividades como: ver videos de la tercera edad y los cumpleaños colectivos para un 100% , seguidas de estas actividades, 24 encuestados refieren su gusto por los bailes tradicionales con el 92,3 %, 23 adultos mayores les gustan los paseos, excursiones para un 88,5% 22 encuestados refieren las actividades de fechas conmemorativas y los intercambios con otros circulo de abuelos para un 84,7 %; quedando un poco rezagados pero de su preferencia también otras actividades como ,17 responden que

tablas gimnasticas para un 65,4 % y 15 dicen que las peñas deportivas con un 57,7%.



Llama la atención que estas actividades no aparecen en el registro dado por los encuestados, al describir las actividades que más frecuente realizan, ello está corroborado por la gama de actividades que anexaron a las ya existentes al preguntarle en orden de prioridad cuáles son las que más prefieren.

Resultados de las técnicas participativas.

Estos recogieron informaciones muy valiosas a través de otras personas que viven en su radio de acción, aportaron datos muy importantes que facilitaron la rápida puesta en práctica del plan de actividades, posibilitaron consultar criterios y opiniones para el fortalecimiento de la estructura organizativa e informativa, además irradiaron en la comunidad la importancia de estas actividades y sobre todo, buscaron las mejores vías y formas para hacer llegar la información de los horarios de realización de estas actividades, convirtiéndose además en activos divulgadores de las actividades a efectuar, todas estas personas gozan de las mejores relaciones y conocen la vía para llegar a todos los sectores y personas de la comunidad, su

experiencia y dominio en la zona posibilitó convocar a estas actividades a expertos profesionales y líderes populares, quienes aportaron con sus conocimientos la mayor cantidad de información y orientación.

El (55 %) de estos expresó que el tiempo libre no era utilizado de la manera más correcta por los adultos mayores 65-70 años.

Manifestaron además que las actividades recreativas que más realizaban los adultos mayores eran:

(25% actividades recreativas).

(25% juegos de mesa).

(22% juegos de cartas).

Estos informantes nos proporcionaron información y criterio para determinar y confeccionar determinados grupos de trabajo para apoyar en todas las tareas necesarias referente a las actividades.

Partiendo de estos resultados, más el criterio de los especialistas, la experiencia que tuvimos y otros elementos, nos dimos a la tarea de conformar e implementar la nueva propuesta del plan de actividades físico-recreativas para los adultos mayores 65-70 años de la circunscripción # 130 del Consejo Popular Hermanos Barcón del municipio Pinar del Río.

Conclusiones parciales.

1-De manera general, el capítulo 2 es el diagnóstico del estado actual de la ocupación del tiempo libre de los adultos mayores (65-70 años) el que nos permitió conocer la situación social de la circunscripción #130 de la comunidad Hermanos Barcón, está fundamentado por la escasa realización de actividades físico-recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre.

CAPÍTULO 3. PROPUESTA DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS

3.1 Fundamentación de la propuesta.

El plan tiene como propósito el control de las actividades físico-recreativas en el marco de la circunscripción, mediante planes integradores o puntuales basado tanto en la recreación y socialización de los adultos mayores y la comunidad.

Con este plan han quedado elaboradas actividades físico-recreativas, adecuadas a las características, necesidades y preferencias de los adultos mayores 65-70 años de la circunscripción # 130 del consejo popular Hermanos Barcón del municipio Pinar del Río. Propuesta que está dirigida a contribuir en un mayor aprovechamiento del tiempo libre de los mismos. Confeccionando juegos y actividades de gustos y preferencias, necesidades de los adultos mayores 65-70años , creando condiciones en la zona (cuadra) para ofertar las actividades organizando con los informantes claves la divulgación de las mismas con carteles y demás formas de propaganda de las actividades.

Este plan de actividades físico-recreativas posibilitará la transformación a corto y mediano plazo la ocupación correcta del tiempo libre con las diferentes actividades implementadas para los adultos mayores 65-70 años de la circunscripción # 130 del consejo popular Hermanos Barcón, familiarizarlos con todas las actividades y de esta forma desarrollen sus habilidades y capacidades físicas propiciando de esta manera un mejoramiento de su salud. Además es parte de la estrategia elaborada, la creación de acciones educativas que posibiliten la transformación de los patrones de conducta y manifestaciones incorrectas, lograr los objetivos que nos proponemos en el menor tiempo posible, referentes al desarrollo, perfeccionamiento y los hábitos.

Con el plan de actividades físico-recreativa: Los adultos mayores 65-70 años se orientarán positivamente en cuanto a las actividades, se divierten, liberan tensiones y

emociones, fortalecerán sus amistades y se comprometerán más con el colectivo y la comunidad.

Para la puesta en práctica de dicha planificación se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones del Consejo Popular específicamente.

1-Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso (tipo de actividad, fecha, hora, lugar) se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles, tales como: murales o carteles informativos, carteleras promocionales, información directa a través de los barrios, tanto por los activistas como por los demás factores CDR, FMC, entre otros.

2-Cada actividad general a desarrollar deberá tener un Diseño de Actividades, en relación con el carácter y objetivo de la misma, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su feliz realización. Deberá contemplar un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, sexo, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.

3- Motivar para conseguir una buena dinámica de grupo. A través de elementos lúdicos y recreativos, que potencien la integración entre las personas. La propia actitud del profesor, el trabajo en parejas, en pequeños grupos, la variabilidad del material, la música, etc. van a contribuir a la motivación de los mismos.

4-El festival deportivo recreativo requiere una coordinación y planificación más profunda, dada su complejidad. Esta actividad implica brindar al unísono la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre y espontánea. Por tanto, cada actividad específica a realizar en el festival constituye en sí misma una sub-área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionará y las personas que lo atenderán, teniendo siempre presente la variedad y la flexibilidad de las opciones.

5- Tener en cuenta la falta de tradición deportiva. Hace referencia a que la mayoría de la gente adulta no ha tenido la oportunidad de realizar prácticas deportivas o gimnásticas de manera organizada.

6- Permitir que cada participante escoja los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tareas, habiendo explorado el abanico de posibilidades. Se refiere a hacer hincapié en un método pedagógico que permita a cada individuo buscar nuevas vías de exploración e investigación.

7-El control y la evaluación es la herramienta fundamental con el fin de llevar a cabo el seguimiento de todo el plan. Es el medio que nos a permitir revisar constantemente todas las situaciones que se presentan, tanto técnico como pedagógicas, a fin de examinar y rectificar, nuestro trabajo para seguir con el plan.

3.1.2 Plan de actividades físico-recreativas “Por una vejez Feliz”.

El plan que se presenta, está diseñado sobre la base de las necesidades, intereses y particularidades del adulto mayor de la circunscripción #130 del Consejo Popular Hermanos Barcón, estructurándose sobre la base de la variedad y diversidad de actividades y teniendo en cuenta los cinco enfoques planteados por Pérez Sánchez (2003).

Partiendo de ello, dicho plan propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promoviendo el auto desarrollo de la comunidad, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un conjunto de actividades físico-recreativas.

Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio la utilización del desarrollo endógeno de la circunscripción, objetiva y existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo de nuestro país.

-Variedad: este es variable ya que rompe con los patrones establecidos y se apoya en las innovaciones y la creatividad buscando incentivar a la motivación, además se apoya fundamentalmente en las preferencias.

-Diversidad: es diverso porque todas las actividades físicas- recreativas que oferta el plan son necesarias y responden a las preferencias y gustos de los adultos mayores 65-70 años, demostrándose esto cuando realizan las mismas.

-Flexibilidad: esta planificación es flexible porque facilita el cambio de las actividades cumpliendo con los intereses y posibilidades reales de los adultos mayores 65-70 años y también incorporar otras que sean del gusto o preferencias de estos.

-Equilibrio: es equilibrado pues contiene variadas actividades físico-recreativas, facilitando una correcta proporción, además la incorporación de otros miembros de la comunidad.

Objetivo General.

Aplicar un plan de actividades físico-recreativas atendiendo a las necesidades, intereses y expectativas individuales del Adulto Mayor de 65-70 años de la circunscripción # 130 del Consejo Popular " Hermanos Barcón " para contribuir a la ocupación del Tiempo Libre, dando respuesta a las potencialidades recreativas del territorio, con un diseño propio.

Objetivos Específicos.

1-Diversificar la práctica de las actividades físico-recreativas de tiempo libre en relación a las manifestaciones de la recreación física y las posturas que se asume por los participantes en la circunscripción.

2-Demostrar las capacidades creativas del individuo, de cara a conseguir un **sujeto creador e innovador.**

3-Incorporar masivamente a la práctica directa de las actividades físico-recreativas de tiempo libre a los adultos mayores de 65-70 años de la circunscripción # 130.

4-Fomentar el trabajo en grupos heterogéneos (formado por personas de distintas edades, ideas, intereses, conocimientos...) consiguiendo, de esta forma, unas buenas relaciones sociales intergeneracionales, logrando valores **comunitario y comunicativo.**

3.1.3 Descripción de las actividades.

ACTIVIDAD# 1. Torneo de dominó.

Objetivo: Promover la motivación hacia la práctica sistemática de actividades recreativas de forma sana.

Indicaciones Metodológicas: Consiste en la organización y oferta de torneos o competencias de dominó de corta duración, que serán desarrollados todos los días en la esquina de la bodega en horas de la tarde; Una vez establecida la convocatoria, se conformarán los equipos en representación de las diferentes CDR, identificado cada uno por un nombre otorgado por los propios participantes, quienes también elegirán a su capitán. Además de precisarse los detalles para su ejecución (calendario, horarios, reglas especiales).

La duración de la competición estará en dependencia de la cantidad de equipos y el sistema y reglas de competencia que se acuerden con los participantes.

Se comprometerán voluntariamente a técnicos deportivos, profesores y activistas que convivan en el consejo popular, los que se utilizarán, ya sea como árbitros, anotadores, etc., en función del correcto desarrollo de la actividad.

ACTIVIDAD# 2. Festival deportivo- recreativo.

Objetivo: Propiciar el intercambio entre los adultos mayores de estas edades y demás miembros de la comunidad a través de las actividades planificadas en el mismo, donde primen las relaciones de camaradería y colectivismo, condiciones propicias para la práctica y esparcimiento de los beneficiarios en las distintas actividades del festival.

Indicaciones Metodológicas: Estas se realizarán mensualmente, en la Calle 2da que tiene la circunscripción # 130 además de las áreas que se puedan habilitar para estas actividades, siempre el fin de semana y su horario pueda ser en la mañana o la tarde, en dependencia de las posibilidades reales que existan.

Cada actividad general a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, dándole mayor connotación e interés, debe contar con una planificación específica para su feliz realización.

Actividades a realizar:

- Nombre: Transportación de agua en condones.

Desarrollo: Se realiza echando 20 vasos de agua en un condón se amarrará la boca con el mismo y trasladarlo hasta un círculo que está en el frente a 5 metros, después de colocar el condón lleno, se tomará uno de una caja que está colocada en el círculo y se traerá rápidamente al compañero que está esperando para salir.

- Nombre: Construir la torre o el edificio.

Desarrollo: Una vez que suene el silbato, cada equipo se traslada 3 metros al frente y vaciará dos sacos que están llenos de latas de refresco y comienzan todos a la vez a construir una torre, ganará el primero que termine, pero se le otorgarán puntos adicionales al equipo que más alta tenga la torre y que menos latas le quedan sin colocar.

- Nombre: El laberinto del saber.

Desarrollo: Se realizará con objetos desechados, ejemplo: neumáticos de carro, latones, sacos, pedazos de árboles derribados etc.

Este se realizara con los diferentes objetos mencionados anteriormente se construirá un laberinto con varias estaciones donde estarán colocadas varias tarjetas con preguntas de preferencias recreativas, instructivas, de conocimientos, además lápices, ellos deben, sortear todo el laberinto lo más rápido posible e ir respondiendo las preguntas que están en las estaciones, se premiará el equipo que primero termine y tendrán puntuaciones extras por las respuestas de las preguntas.

- Nombre: Tiro al blanco.

Desarrollo: Consiste en colocar cartones con señales de puntuación en las paredes y harán tiros desde una distancia determinada con pelotas de trapos, de papel o pelotas de goma (las pelotas deben estar embarradas de polvo de tiza, carbón o pintura) para que quede la marca en el blanco y pueda realizarse la puntuación exacta, la puntuación puede ser por el que más tiros haga en el menor tiempo posible y por la exactitud de los tiros.

- Nombre: El relevo del piloto y el copiloto.

Desarrollo: Este consiste en una competencia en pareja (el copiloto puede estar en el extremo de la calle. Al sonar el silbato comenzará el piloto va en busca del copiloto y lo traslada, detrás el aguantados por los hombros.

- Nombre: Pasando el balón.

Desarrollo: Se hará en equipos, en los terrenos, el balón puede ser pasado por arriba de las cabezas o por los laterales con una mano y la otra. Gana el equipo que primero llegue sin soltarse de los hombros.

- Nombre: Mi dominó campeón.

Desarrollo: Se montarán tantas mesas con juegos de dominó como sean posibles, se jugará unos todos contra todos, los cuatro mejores equipos irán a una final cruzada. Este juego se hará en equipos, se confeccionarán por deseo propio de los jugadores.

-Nombre: El que más sopla.

Desarrollo: Este consiste en llenar lo más que se pueda un globo, cartucho, bolsa de nylon o un condón durante un tiempo determinado, ganará el que más lo llene o el que primero lo logre reventar. Se realizará de forma individual.

El sistema de puntuación, **se** hará en dependencia de los juegos o competencia, para todos existirá un grupo de apoyos encargados del control y orientación de cada una de las actividades, sin llegar nunca a los extremos, ni exigir con rigor en ninguna de las competencias y juegos, siempre teniéndose en cuenta la edad y condiciones físicas.

ACTIVIDAD# 3. Excursión al organopónico.

Objetivo: Propiciar el disfrute de actividades en contacto con la naturaleza, fomentando el cuidado y protección de la misma y la educación de valores como la colaboración y ayuda mutua y la responsabilidad, a la vez que se enriquecen las relaciones con las personas de otros grupos étnicos.

Indicaciones Metodológicas: Estas se realizarán los terceros jueves de cada mes y su horario será por la mañana, se visitara el organopónico que se encuentra al lado

de la piscina del Pedro Téllez, se ira caminando despacio y así poder tratando temas del medio ambiente y la necesidad de caminar.

Se realizará un intercambio de experiencias con los trabajadores, se realizará un recorrido por cada uno de los cultivos, un brindis con Té y lanzamiento de adivinanzas relacionadas con la agricultura y temas a fines.

ACTIVIDAD# 4. Festival de juegos tradicionales.

Objetivo: Brindar a los adultos mayores diferentes juegos físico recreativos tradicionales, estimulando la competencia participativa, la cooperación y las relaciones interpersonales.

Indicaciones Metodológicas: Esta actividad, comprendida como uno de los Programas fundamentales de la Recreación para todas las edades, orientados por la Dirección Nacional de Recreación, se ha concebido con una frecuencia mensual, a efectuarse el segundo domingo de cada mes, en el horario de la mañana. El lugar de realización, será el patio de Carmen sitio conocido por toda la población por las características de la amplitud y agrado por los mismos.

Los juegos y actividades a ofertar, que no serán repetitivos entre un mes y otro, sino que se irán alternando, se dividirán en dos grupos, de acuerdo a la forma de participación:

Individual:

- Competencia de juegos de ocasión: se incluirán indistintamente, según se corresponda: Trompo, objetos volantes, bolas, yaquis.
- Competencia del rabo al burro.
- Juego de suena la lata.

Competencias en equipos (Relevos). Entre las actividades a incluir se encuentran:

- Hacer explotar bolsas llenándolas de aire.
- Tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelera, fusil de Pellet.
- Construcción de torres con objetos desechables.

La cantidad de equipos estará en dependencia del número de participantes y la cantidad de actividades a realizar estará en dependencia del tiempo de duración general, que no excederá las dos horas.

Para el desarrollo de la actividad, el promotor de recreación se auxiliará de sus activistas y otros voluntarios, quienes realizarán la animación, velarán el cumplimiento de las reglas acordadas y velarán en conjunto por la correcta organización de la actividad.

ACTIVIDAD# 5. Evento lo que mis manos pueden hacer.

Objetivo: Propiciar el intercambio entre los adultos mayores de estas edades y demás miembros de la comunidad a través de las actividades manuales, donde primen las relaciones de camaradería y colectivismo.

Indicaciones Metodológicas: Estas se realizarán quincenales, en el patio de Carmen, en el horario de la tarde, cada adulto en su tiempo libre realizaran diferentes manualidades como son tejer, bordar, hacer sombreros, muñecas de trapo, juguetes de madera, tallar figuras en madera o barro, entre otras, con los recursos que poseen para ello, las que se expondrán para mostrar en la elaboración del trabajo sus habilidades de la modalidad desarrollada, arte culinaria, poesía, artes manuales, cada ponente debe explicar como y que materiales utilizo para la confección de su trabajo.

Se presentara un jurado para las modalidades, (modalidad poesía y artes manuales) se invitara una profesora de español de la secundaria y una maestra retirada, para la modalidad de artes culinarias deben de gustar todos los presentes y se pasara la voto oculto en una cajita y el que mas votos alcance es el ganador.

ACTIVIDAD# 6. Encuentro con el Círculo de abuelos cercano.

Objetivo: Propiciar el fomento de hábitos de participación sistemática en las actividades, sobre la base de la canalización de intereses recreativos diversos, fomentando lazos de amistad entre los participantes.

Indicaciones Metodológicas: Se visitará el círculo de abuelo cercano en las mañanas cada quince días, donde se utilizarán técnicas de presentación, juegos recreativos, se realizaran exhibiciones de módulo de las tablas gimnásticas, se

realizarán anécdotas y conversatorios por fechas históricas y se efectuará un brindis realizados por los medios propios de los participantes.

Juegos recreativos:

Nombre: Que traigo aquí.

Desarrollo: Todos los participantes sentados, comienza un escogido y dirá algunas características del objeto escondido, los participantes trataran de adivinar con 5 oportunidades, cuando se adivine pues se hará una breve explicación de la utilidad y como se confecciona el objeto.

Nombre: La fruta madura.

Desarrollo: Consiste en que los participantes tienen que formar un círculo y el profesor le dice a uno de ellos que diga una fruta y después el del lado tiene que decir la fruta de su compañero con otra acompañada y así sucesivamente hasta que uno se equivoque y ese sale del círculo.

Nombre: El espejo

Desarrollo: Los participantes se sentarán en filas enfrentadas, se escogerá un niño de cada equipo ira al centro. Se escogerán un alumno de cada equipo un equipo hará de espejo y el otro de persona este realizará movimientos y el alumno que hace de espejo tiene que realizar la misma actividad que esté haciendo. Reglas No se puede habla, Gana el equipo que mejor haga las imitaciones

Nombre: Formación de palabras.

Desarrollo: El grupo se dividirá en 2 círculos y en posición sentados. Cada equipo tendrá una cantidad de tarjetas con letras y al sonido del silbato se formarán las palabras que el profesor va diciendo, se les puede preguntar si son agudas, llanas, o esdrújulas. Reglas: Ganará el equipo que primero forme la palabra correcta.

Nombre: La sortijita

Desarrollo: Los participantes se sentarán todos en un círculo, se escogerá un alumno que es él que tendrá la sortija. Los demás estarán en el círculo tendrán la manos unidas, el escogido tendrá en las manos escondida una sortija, irá por cada uno de los participantes y le introducirá las manos y soltará al compañero que quiera la sortija, los demás deben de adivinar a quien le fue echada la sortija, el que lo adivina tomara la sortija y pasará al centro. Reglas: No se puede caer la sortija.

No se debe meter los dedos al está entregando la sortija

ACTIVIDAD# 7. Momento con la cultura.

Objetivo: Fomentar en los adultos mayores el conocimiento de la diferentes ramas de la cultura a través de la interrelación con sus protagonistas.

Indicaciones Metodológicas: Esta actividad se realizara en la tarde una vez al mes en el callejón de Silvia, con una previa coordinación por los vínculos existentes, dado los convenios establecidos, se realizarán actividades que están previstas para cada ocasión, Se prevén que todos los meses se realice un encuentro diferente para llevarla a cabo:

- Invitando a figuras relacionadas con la música, el arte. (Tarde de guitarras, grupo del danzón, artistas del grupo de teatro Rumbos, del teatro Callejero, agrupaciones musicales (Los Brutos).
- Intercambio con artistas del centro de la ACA.

El responsable de la actividad coordinará previamente con las personalidades que participaran cada mes.

Para esta actividad el coordinador podrá auxiliarse de un cuestionario previamente analizado con los adultos mayores, a partir de sus criterios e ideas, e inquietudes para compartir experiencias sobre el tema de la tarde ejemplo: La tercera edad y su sexología, la familia, el abuelo; existiendo otras secciones: Historias con aroma de café, se comparten ideas con ideas patrimonial saboreando una tasa de café y actúa un artista invitado que puede ser un cantante, un artista de la plástica u otro. Bailes de disfraces, la noche de las brujas.

ACTIVIDAD# 8. Cumpleaños colectivos.

Objetivo: Propiciar las relaciones sociales y la convivencia social a tono con los valores de nuestra sociedad socialista.

Indicaciones Metodológicas: Se realiza esta actividad mensualmente en el patio de Carmen, en el horario de la tarde; Con la capacidad creadora de cada abuelo se

llevarán a cabo actividades como tesoros escondidos, cantar canciones que tengan que ver con la época de la juventud de ellos, bailes de música de igual clase y se compartirá una merienda elaborada entre todos con recursos y medios propios.

ACTIVIDAD# 9. Torneos de Juegos de Mesa.

Objetivo: Satisfacer las necesidades recreativas de los adultos mayores aficionados a los juegos de mesa, propiciando las relaciones sociales y la camaradería a través de la competición sana.

Indicaciones Metodológicas: Estos se desarrollarán, con una frecuencia semanal, en las áreas recreativas de la circunscripción, variando de un mes a otro el Juego en que se competirá, entre los que se alternará: dominó, damas española, parchís, ajedrez, juegos de ludoteca.

En la realización de los mismos se tendrá presente la conmemoración de fechas históricas y efemérides institucionales o sociales.

La organización se realizará de forma tal que ocupe la jornada de tiempo planificada y los ganadores surgen como resultado de esta jornada de competencia. La misma estará a cargo del profesor de recreación con la colaboración de los activistas y demás factores de la Circunscripción, los que acordarán las reglas con los participantes, de acuerdo a las particularidades del juego a desarrollar.

No se descartará la participación de otros grupos de edades interesados.

Los participantes se organizarán en equipos o de forma individual según el número de participantes.

ACTIVIDAD# 10. Caminata Popular.

Objetivo: Fomentar una cultura participativa en actividades relacionadas con el acondicionamiento físico, a la vez que se enriquecen las relaciones con las personas personales.

Indicaciones Metodológicas: Realizar el recorrido dentro del circuito habilitado en la comunidad estimulando la incorporación del mayor número de adultos mayores 65-70 años, Este se realizará en un circuito habilitado en la circunscripción # 130 del Consejo Popular Hermanos Barcón, Aprovechando las condiciones que presenta su

entorno, su realización será mensualmente, en el horario de la mañana, por las características de esta caminata siendo el objetivo fundamental arribar a la meta, acorde a las posibilidades físicas de los participantes, se permitirán los ajustes que se tengan en cuenta por los activistas y promotores.

Deberá velarse por la correcta organización tanto en la salida, la llegada, como en el transcurso del recorrido, garantizando la seguridad de los participantes

Reglas: el reglamento para estas actividades será el mismo que está orientado para este evento. Ejemplo, todos arrancarán del mismo lugar.

No se permite atravesar por lugares que no se orienten.

3.1.4 Planificación.

No	Actividades	Lugar	Sección	Frecuencia
1	Torneo de Dominó	Esquina de la bodega	Tarde	Todos los días
2	Festival deportivo- recreativo	Calle 2da	Mañana	quincenal
3	Excursión al organopónico	Atrás del Pedro Téllez	Mañana	Todos los 3ros jueves
4	Festival juegos tradicionales	Calle 2 da	Mañana	Trimestral
5	Evento lo que mis manos pueden hacer.	Patio de Carmen	Tarde	Quincenal
6	Encuentro con el Círculo de abuelos cercano.	Frente al Obelisco	Mañana	Quincenal
7	Momento con la cultura	Callejón de Silvia	Noche	Mensual
8	Torneo de juegos de mesa, parchís, dama, dominó, cartas, simultánea de Ajedrez.	Esquina de la bodega	Mañana	Semanal
10	Cumpleaños colectivos.	Patio de Casa #9	Tarde	Mensual
11	Caminata Popular	Calles de la CC#130	Mañana	Mensual

3.1.5 Valoración de la propuesta.

Para la validación teórica del plan de actividades físico recreativas a instrumentar fueron consultados un total de 7 especialistas, todos con una experiencia que oscila en un rango de 25 a 30 años, en el ejercicio de la actividad, teniendo en cuenta la relación necesidad - satisfacción.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del Plan propuesto, teniendo en cuenta los cuatro indicadores (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del Plan propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, siendo posible su aplicación y generalización a otras zonas o territorios (en correspondencia con las particularidades de los mismos), permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar en el país como lo constituye la ocupación y aprovechamiento del tiempo libre y la recreación en el marco del trabajo en la comunidad, resaltando lo novedoso de la propuesta en comparación con planes anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de la actividades que la conforman, contribuyendo no solo al desarrollo de habilidades motoras o capacidades físicas, sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus portadores.

Además constituye un aporte teórico importantísimo a la preparación teórica y practica de los especialistas en esta esfera de actuación, brindando una guía para el trabajo con el grupo etéreo seleccionado en los marcos de de la comunidad. No necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo, planteando soluciones concretas con el menor de los costos.

Se reconoce que los efectos de aplicar esta propuesta son muy positivos ya que producen cambios sustanciales en el adulto mayor, desarrollan relaciones

interpersonales, rescatan hábitos sociales, mejoran su calidad de vida, aumentan su motivación y participación en las actividades físico-recreativas.

Como aporte práctico está la puesta en práctica de forma paulatina de la planificación de actividades físico –recreativas, para los adultos mayores de 65-70 años de la circunscripción #130, pudimos apreciar la aceptación y el aumento en la participación ya que las actividades ofertadas tuvieron gran influencia en la motivación de ellos, al ser las mismas, de sus gustos y preferencias, logrando con el accionar de estas, reducir la proliferación de las conductas incorrectas. Después de un período de tres meses le fue aplicado un instrumento a la muestra de estos adultos mayores; entre cuyos resultados generales arrojó:

- Que las actividades ofertadas han tenido gran variedad, la divulgación ha mejorado, en cuanto al conocimiento de los festivales deportivos, caminatas y otras pero creemos que puede ser mayor.
- Las actividades más gustadas: los festivales deportivos, encuentros con el círculo de abuelo más cercano, festival de juegos tradicionales, lo que mis manos pueden hacer, y la caminata popular.
- La implementación de esta propuesta ha permitido incorporar además de los adultos mayores, a otros miembros de la comunidad, existiendo gran alegría y cohesión en la misma, dando lugar a que otros miembros del consejo popular se incorporen, irradiando de forma general un nivel alto de participación.
- La motivación de los adultos mayores en la realización de las actividades implementadas ha permitido un protagonismo de estos, incluso su efecto en ellos se manifiesta, entre otros ejemplos, se han incorporado a la sociedad a partir de la puesta en práctica de este plan.

CONCLUSIONES

1. Los estudios teóricos-metodológicos realizados en relación a la ocupación del tiempo libre en las diferentes literaturas consultadas, evidencian la necesidad de la búsqueda de alternativas que desde nuestras propias realidades propicien cambios de aptitudes en el adulto mayor para garantizar una mayor calidad de vida.
2. Se constató en el diagnóstico realizado en la circunscripción # 130 que la ocupación del tiempo libre por el adulto mayor no es la adecuada, pues no coinciden con los lineamientos de atención a la tercera edad que lleva a cabo el programa de cultura física.
3. El plan de actividades físico-recreativas elaboradas por su proyección y sus direcciones, acciones y vías de ejecución es factible de aplicar en el adulto mayor entre 65-70 años de la circunscripción#130 del Consejo Popular Hermanos Barcón, por lo cual se considera y se infiere que es posible su constatación práctica.
4. Los métodos y técnicas de investigación, aplicados en la valoración de la efectividad del plan de actividades físico-recreativas, demuestran su eficiencia por su contribución a la ocupación del tiempo libre.

RECOMENDACIONES

1. Seguir con una amplia divulgación del plan de actividades físico-recreativas en la comunidad, para garantizar la ocupación del tiempo libre de todo el adulto mayor.
2. Que dicha investigación sirva de inspiración para futuros estudios de tiempo libre en otras comunidades.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arias. Héctor. (2002) Editorial Somos Cuba L Habana, Cuba.
2. Artazcoz, M M. y Ossa, A. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. <http://www.funlibre.org>.
3. Bello, D. Zoe, y Casales, J. (2003). Psicología social. Editorial Félix Varela.
4. Barrientos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
5. Cajigal, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". citius, altius, fortius.- tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
6. Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDE Publicaciones.
7. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo.
8. Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización.
9. Carmona, K. (1981), Técnicas corporales para la tercera edad, Paidós, Buenos Aires.
10. Casals, N. (2000). La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
11. Castellanos, R. (2003). Psicología: selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela.
12. Castro R, F. (1991). Discurso clausura del VI Forum nacional de Ciencia y Técnica.--La Habana, diciembre 1991.
13. Ceballos, J. (2001) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Libro Electrónico. La Habana. ISCF.
14. CITMA. (1996). Proyecto de trabajo comunitario integrado. -- La habana.
15. Constitución de la Republica de Cuba, Código Civil, Ley No 59, Artículos 22 y 24.

16. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
17. Cuesta, A. (1990). Organización del trabajo y psicología social. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
18. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
19. Declaración de los Derechos Humanos, Asamblea General de las Naciones Unidas, Artículo 52.
20. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en cuba". La habana, Cuba.
21. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona. (1975). sociología empírica del ocio. Ed. nacional. Madrid.
22. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
23. Estévez, M. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
24. Fuentes, E y Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital, EF deportes.
25. García, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (Apuntes de la asignatura). Granada.
26. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La Habana.
27. Gonzáles, M. (1998) Metodología para el diagnóstico.- En Con Luz Propia.- No 2.-p42-43.- La Habana.
28. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
29. Guerrero, S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
30. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.

31. Hernández, Collazo, C.A. (2009). Programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 604 - 74 años del consejo popular Capitán San Luís. Tesis de Maestría. FCF Pinar del Río
32. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
33. Los Santos, S. (2002) La recreación en la tercera edad. Disponible en la Revista digital <http://www.efdeportes.com> Año 8. Nº 50. Buenos Aires. Visitado el 30 de julio de 2009.
34. Martínez, G, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
35. Martínez, S, A.R. (2009) Plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 al de la comunidad Ceferino Fernández Viña. Tesis de Maestría. FCF Pinar del Río.
36. Mesa, G. (2000) La formación Profesional en Recreación: ¿un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle Memorias Dimensión Social del Deporte y la Recreación Públicos: Un enfoque de derechos. Instituto de deportes y recreación INDER Medellín. Medellín, 12 y 13 de mayo.
37. Moreira, R. (1977). La recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.
38. Moreira, R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
39. Morel, V. (2003). Ejercicio y el Adulto Mayor
40. Orosa, Fraiz, T. (2002) La tercer edad y la familia una mirada desde el adulto mayor. Ciudad de la Habana. Editorial Félix Varela.
41. Pérez, A. y. Col. (1997). Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo

42. Pont, P. (2004), Tercera edad. Actividad física y salud, Paidotribo. Noviembre, Barcelona.
43. Proveyera, C. (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.
44. Scharll, M. (1994). La actividad física en la tercera edad, Paidotribo, Barcelona.
45. Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Instituto Nacional de Servicios Sociales, colección Rehabilitación, Madrid. -(1983).
46. Zaldívar, D. (2006) El ocio y la recreación en el adulto mayor. Disponible en <http://www.saludparalavida.com> Visitado el 15 de febrero de 2009.

Anexo 1. Auto registro de actividades (Estudio del Presupuesto Tiempo).

Día de la semana: _____

Hora Inicio	Actividades específicas realizadas	Hora Final

Anexo 2. Entrevista a los informantes claves.

Objetivo: Obtener información de las características del Consejo Popular referente a las actividades que tienen que ver con el adulto mayor.

Cuestionario.

1-Población que integra la Zona especialmente la del adulto mayor con énfasis en la circunscripción # 130.

2- Infraestructura ubicada en la zona, su vinculación a la comunidad.

3- Oferta de actividades para el adulto mayor por las diferentes organizaciones existentes.

4-Condiciones de las áreas para el desarrollo de las actividades físico –recreativas.

Anexo 3. Encuesta para la recogida de información del adulto mayor.

La presente encuesta tiene como objetivo solicitar su colaboración a fin de poder diseñar un plan de actividades físico- recreativas que propicien la mejor ocupación de su tiempo libre, su participación,

Cuestionario

1-- ¿Padece usted de algún tipo de enfermedad?

Si_____ No_____

2-- De los hábitos tóxicos, señale los que posee:

Alcoholismo_____ Tabaquismo_____ Droga_____ No tengo_____

3-- ¿Conoce la oferta de actividades físico-recreativas de su circunscripción?

SI_____ NO_____

4--En que actividades físico-recreativas participas en tu circunscripción y con qué frecuencia.

Actividad semanal mensual ocasional

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

6--¿Te sientes satisfecho con las ofertas de actividades físico-recreativas de tu circunscripción?

SI_____ NO_____ A veces

7- Enumera en orden de prioridad las actividades físico-recreativas que te gustaría realizar en tu tiempo libre

Anexo 4. Encuesta aplicada a los especialistas.

Estimado(a) Colega:

La participación del adulto mayor en las actividades físico-recreativas en las comunidades del municipio Pinar del Río, presenta dificultades de forma generalizada.

Durante esta investigación se pretende poner en práctica un plan de actividades para ocupar el tiempo libre en estas edades, que nos permita dar solución a esta problemática. Es de nuestro interés someter esta propuesta a criterio de especialistas, por lo que hemos pensado en usted entre los que consultemos. Para ello necesitamos como paso inicial después de manifestada su disposición de colaborar en este importante empeño, realice una valoración de la propuesta teniendo en cuenta los aspectos que relacionamos a continuación:

Aspectos que debe tener en cuenta el especialista para la valoración de la propuesta presentada por la investigadora.

Efectos: visto estos como resultados de una acción que produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos contraproducentes.

Aplicabilidad : si los resultados pueden ser satisfactorios puede que sean aplicables tal como se propone, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones.

Viabilidad: está relacionado con la aplicabilidad pero se precisa más, porque depende de si por circunstancias presente, tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así, puede ser que una metodología sea aplicable y con ella obtener resultados muy satisfactorio, pero en la condiciones actuales de desarrollo de los docentes o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación.

Relevancia: Cualidad o condición de relevante, importancia, significación en la esfera donde se investiga, novedad teórico y práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

Gracias.

Anexo 5. Encuesta para la recogida de información del adulto mayor.

La presente encuesta tiene como objetivo solicitar su colaboración a fin de poder conocer la efectividad del plan de actividades físico-recreativas que se ha implementado para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adultos mayores (65-70 años) de la circunscripción # 130.

Cuestionario

1-- ¿Participa usted en las actividades que se realizan en su circunscripción?

Si_____ No_____

2-- ¿Conoce la oferta de actividades físico-recreativas de su circunscripción?

Si_____ No_____

4--En que actividades físico-recreativas participas y con qué frecuencia.

Actividad semanal mensual ocasional

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

6--¿Te sientes satisfecho con las ofertas de actividades físico-recreativas de tu circunscripción?

Si_____ No_____ A veces.

7-De las actividades que se están realizando. Enumera en orden de prioridad las actividades físico-recreativas que más te gustan realizar en tu tiempo libre.